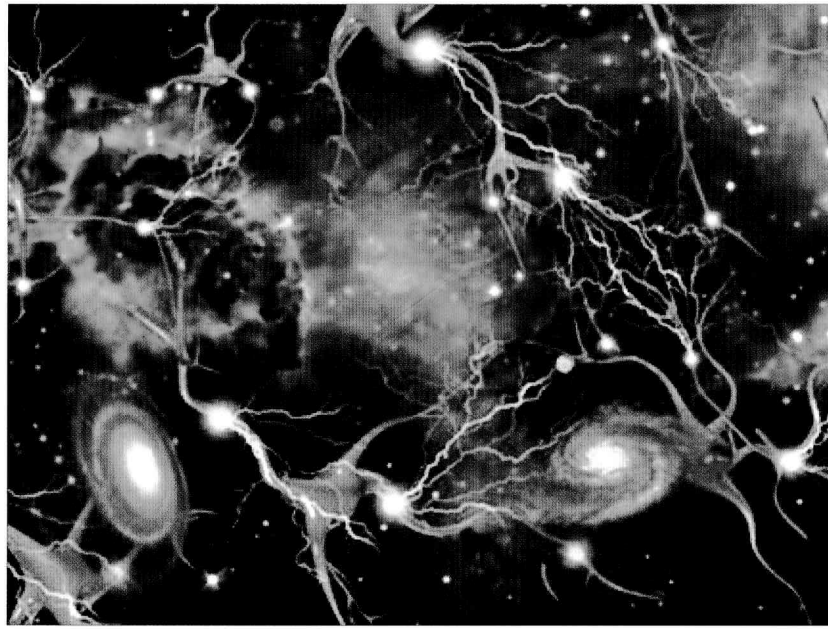
Diacon Adrian Sorin Mihalache

EȘTI CEEA CE TRĂIEȘTI

Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei



COLECȚIA
MEDIA
CHRISTIANA

SERIA LUMINA

Editura TRINITAS

EȘTI CEEA CE TRĂIEȘTI

CÂTEVA DATE RECENTE DIN NEUROȘTIINȚE ȘI EXPERIENȚELE DUHOVNICEȘTI ALE FILOCALIEI

Diac. Adrian Sorin Mihalache este licențiat în matematică (1995) și în teologie ortodoxă (2002) al Universității „Alexandru Ioan Cuza" din Iași. În perioada 2001-2009 a urmat programe de master în filosofie, psihologie, fizică teoretică și teologie ortodoxă. Din anul 2011 este doctor în filosofie (*magna cum laude*) al aceleași universități, cu teza *Dimensiunea cosmică a persoanei* (coordonată de prof. univ. Ștefan Afloroaei). Este lector la Facultatea de Teologie Ortodoxă din Iași și director adjunct al Centrului de Cercetare Interdisciplinară în Religie, Filosofie și Știință. Începând cu anul 2005, a inițiat și coordonat proiecte de cercetare în aria dialogului dintre teologie și știință. A publicat peste 200 de articole de popularizare, cu tematică interdisciplinară, în săptămânalul *Lumina de Duminică* al Patriarhiei Române. Este fondatorul și redactorul șef al revistei online *Journal for Interdisciplinary Research on Religion and Science* și realizatorul emisiunii *Lumina Celui Nevăzut* – o producție Trinitas Tv. Este coautor al lucrărilor *Repere patristice în dialogul dintre teologie și știință* (Ed. Basilica, 2009), *Apologetica ortodoxă* (Ed. Basilica, 2013-2014 – manual în două volume destinat Facultăților de Teologie Ortodoxă din Romania) și *Religie și violență în Europa seculară. Dialoguri TRINITAS TV* (Ed. Trinitas, 2016). În prezent este doctorand al Universității de Medicină și Farmacie „Carol Davila", pregătind o teză ce vizează neurobiologia bunătății (coordonată de prof. univ. Leon Zăgrean).

COLECȚIA MEDIA CHRISTIANA | SERIA LUMINA

Diacon Adrian Sorin Mihalache

EȘTI CEEA CE TRĂIEȘTI

Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei

Editura TRINITAS a Patriarhiei Române
București – 2017

Coordonator colecție:
Pr. Nicolae Dascălu

Redactor:
Mihai Salvan

Corector:
Elena Tăbuș

Tehnoredactor:
Constantina Cristea

Grafică:
Mănăstirea Stavropoleos

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MIHALACHE, ADRIAN SORIN
Ești ceea ce trăiești: câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei / diacon Adrian Sorin Mihalache; carte publicată cu binecuvântarea Preafericitului Părinte Daniel, Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române. - București: Trinitas, 2017
ISBN 978-973-155-158-6

2

ISBN 978-973-155-158-6
© Editura TRINITAS a Patriarhiei Române - 2017
www.editurapatriarhiei.ro
editura@patriarhia.ro

Notă editorială

Societatea contemporană este adesea caracterizată cu expresia „societate de consum", ceea ce sugerează superficialitatea și înclinația spre cantitativ. În privința aspectelor surprinse de această expresie, în zilele noastre sunt urmărite insistent produsele (mărfurile) destinate satisfacerii unor trebuințe tot mai sofisticate, ce țin de senzorial, de material, de imediat. Însă o astfel de preocupare, generalizată, poate afecta semnificativ dispoziția omului pentru lucrarea duhovnicească, pentru rugăciune și post, pentru ajutorarea aproapelui.

Pe de altă parte, explorarea științifică a continuat să scoată la iveală caracteristici remarcabile privind Universul și viața. În secolul trecut, decenii la rând, fizica, astrofizica și cercetările referitoare la cosmologie au evidențiat caracteristici paradoxale ce privesc structurile și interacțiunile prezente în cosmos și tainele lumii vii. Începutul secolului al XXI-lea ne-a arătat că acum cel mai amplu front de lucru al cercetării științifice vizează însăși viața omului, făptură înzestrată cu trup și suflet. Astfel, preocupările interdisciplinare și dialogul dintre filosofie, teologie și știință, intensificat în secolul trecut mulțumită rezultatelor cosmologiei, își află continuare, în prezent, în noi deschideri ale medicinei și neuroștiințelor, de data aceasta către teologia și spiritualitatea creștină. În aceste ample domenii de activitate, sunt scoase la lumină, deopotrivă, date ce privesc legătura dintre starea sufletească

și sănătatea trupului, modul în care gândurile, emoțiile și experiențele afectează stările sufletești ale persoanei, dar și adâncimile ei tainice și modalitățile concrete prin care practica vieții spirituale și credința îi influențează sănătatea și viața. În fine, ținând seama de legătura strânsă dintre experiențele concrete ale vieții personale și dispozițiile, convingerile și acțiunile noastre, cercetarea științifică, prin numeroase rezultate ale ei, oferă astăzi unele lămuriri ce vizează felul în care cultura, comportamentele și obișnuințele înrâuresc starea sănătății trupești și viața sufletească.

Desigur, un aspect deosebit de semnificativ relativ la toate aceste teme noi de lucru, situat la confluența spiritualității cu medicina și științele comportamentale, îl reprezintă constatările cu valențe etice și terapeutice, întrucât multe dintre concluziile cercetărilor aduse în discuție privesc viața lăuntrică și relația cu semenii. În felul acesta, datele științifice ajung să formuleze indicații cu valoare morală sau terapeutică, pentru viața persoanei și a comunității, punctând ceea ce este dezirabil în gândurile și acțiunile omenești.

În rândurile acestui nou volum ce poartă semnătura părintelui diacon Adrian Sorin Mihalache, sunt de regăsit considerații de acest fel, care pun în lumină întâlnirea edificatoare dintre, pe de o parte, locurile ce ne fac cunoscută experiența sfinților părinți și, pe de altă dată, datele recente din neuroștiințe. Departe de a fi de natură să dezmintă vechile învățături ale teologiei ortodoxe, cele mai noi cuceriri ale științei tocmai le confirmă. Incluzând și filosofia în ecuație, autorul notează: „[...] de-a lungul mai multor decenii ale secolului trecut, cercetarea științifică a înaintat semnificativ pe frontul lumii înconjurătoare. În baza acestui progres spectaculos, s-a formulat ideea – prezentă și în abordările privitoare la dialogul

dintre teologie și știință – potrivit căreia fizica, prin datele ei remarcabile, a adus știința mai aproape de filosofie." (p. 16).

Cu deosebire despre neuroștiințe este vorba aici; iar din cercul lor, despre acel compartiment anume care vizează studiul alcătuirilor și proceselor cerebrale. Motivul pentru aceasta e dat de faptul că, așa cum este enunțat în volum, „[...] neuroștiințele au devenit [...] unul dintre avocații cei mai convingători ai vieții spirituale, consolidând deschiderea științei față de filosofie și teologie [...]" (p. 17).

Învățăturile anterior evocate, preceptele care întemeiază abordarea creștină a minții și a sensibilității omenești, sunt, cum reiese din paginile acestei cărți, în relație de congruență cu descoperirile și afirmațiile neuroștiințelor moderne. În acest punct, găsim o specificație notabilă: „În particular, o direcție importantă [...] o reprezintă explorarea neuroștiințifică a practicilor spirituale, identificarea posibilelor influențe exercitate de acestea asupra cortexului și asupra mecanismelor fiziologice. Aici pot fi incluse [...] investigații care urmăresc amprentele cerebrale corespunzătoare diverselor experiențe spirituale. Sunt în atenție efectele unor activități specifice vieții religioase (cum ar fi meditația, rugăciunea, diversele stări contemplative, participarea la ritualul religios sau compasiunea) asupra funcționării creierului." (p. 22).

Primește astfel întărire gândul unității (și unicității) adevărului privind întregul ființării omenești. De asemenea, gândul coeziunii caracterizând ansamblul creației divine, coeziune de care cunoașterea omenească încearcă să se apropie și care se răsfrânge în viața obișnuită, curentă, a comunităților umane și a fiecărei persoane în parte. „Cosmosul e organizat într-un mod corespunzător capacității noastre de cunoaștere. Cosmosul și natura umană ca intim legată de cosmos sunt imprimate

de o raționalitate, iar omul – creatură a lui Dumnezeu – e dotat în plus cu o rațiune capabilă de cunoaștere conștientă a raționalității cosmosului și a propriei sale naturi."[1]

O exemplară înfățișare a coeziunii menționate aflăm în prezentul volumul. Și, alături de acesta, încă un accent din cuprinsul lucrării e vrednic să fie reținut. Anume, acela pus pe necesitatea luării-aminte la mrejele sau tentațiile unor valori aparente, ale unor bunuri iluzorii. Timpurile (post)moderne sunt asaltate de astfel de himere, ce caută să năruiască temeiurile valorice ale umanității dintotdeauna. A răspunde afirmativ incitării, astăzi omniprezente, la grabnică satisfacere a oricărei trebuințe conduce, cu vremea, la statornicirea unei dispoziții lăuntrice nocive.

Consolidată ca efect al căutării asidue a îndestulării nevoilor, amintita dispoziție nocivă produce efecte și la nivel cerebral. Este indusă o înclinație către a întrebuința într-o cât mai mică măsură facultățile cerebrale ținând de cunoaștere, de curiozitatea intelectuală (aceea care urmărește pătrunderea cauzelor, a temeiurilor).

Astfel, notabila evoluție a cercetărilor din domeniul neuroștiințelor constituie un aspect asupra căruia partea introductivă a volumului de față atrage atenția. Este vorba despre desfășurări pe care autorul le consideră a fi ilustrative pentru o tot mai clar perceptibilă conturare a unei afinități între știință, în general, și domenii precum teologia și filosofia. Un alt aspect învederat aici, către a cărui tratare cititorul este anunțat că au a se îndrepta multe dintre paginile ce urmează, privește o calitate specială a neuroștiințelor. Anume, aceea de a confirma, cu

[1] Pr. Dumitru STĂNILOAE, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, vol. I, Ed. IBMBOR, București, 2003, p. 10.

mijlocirea unor date specifice, obținute prin procedee proprii lor, validitatea unor repere fundamentale ale vieții spirituale.

În partea a doua a volumului, autorul evidențiază raporturile de apropiere dintre exteriorizarea unor valori prețuite în creștinism și dobândirea de către om a unei condiții prielnice, lăuntrice și trupești. Se arată, astfel, că studii cuprinzătoare și amănunțite, întreprinse și desfășurate recent, au descoperit că faptul de a ne manifesta, în relație cu celălalt, compasiunea, empatia sau disponibilitatea pentru a acorda sprijin ne influențează benefic sănătatea fizică, precum și stările sufletești. E mai cu seamă cazul raporturilor din cadrul familiei. Mai specific, e de remarcat cu deosebire importanța ce-i revine afecțiunii materne, în stadii timpurii ale vieții copilului. Manifestarea iubirii din partea mamei produce asupra copilului nou-născut o înrâurire binefăcătoare, generând echilibru psihic și fizic.

Știința modernă probează existența unei corelații între intensitatea și constanța trăirilor de ordin spiritual, pe de o parte, și buna stare a sănătății, pe de altă parte, după cum se va vedea în partea a III-a a lucrării. S-a dovedit astfel că o viață religioasă activă (definită de compasiune, dusă spre binele unei comunități, în solidaritate cu ceilalți) favorizează sănătatea. În plus, previne o plagă de care societatea actuală este profund marcată: solitudinea.

O astfel de viață, trăită sub imperiul unor coordonate spirituale, dezvoltă consecințe transformatoare benefice chiar în ce privește structura și funcțiile creierului. O veche teză, abordată în cea de-a patra parte, admisă multă vreme în domeniul neuroștiințelor, acreditează ideea că, la un anume stadiu al vârstei adulte, legăturile dintre neuroni devin inflexibile, rigide. Este o eventualitate cu totul străină de viziunea pe care spiritualitatea creștină o propovăduiește, pe care realitățile

duhovnicești o validează. Or, descoperiri ale medicinei zilelor noastre infirmă teza amintită. S-a dovedit că, indiferent de vârsta biologică, sistemul nervos e capabil de reorganizare, de înnoire. Omul e definit de libertate, persoana trece dincolo de imperative pe care natura sau cultura i le pun înainte. Urmând pilda Mântuitorului Iisus Hristos, a Dumnezeului-om, omul se poate apropia de dumnezeire, depășind spectrul desfășurărilor temporale exterioare, ca și pe acela al morții.

Se împlinește astfel pe sine, își câștigă fericirea. În obținerea stării acesteia fericite, un rol considerabil e de recunoscut inteligenței spirituale. Este cu neputință ca o viață să-și atingă deplinătatea, să ajungă a fi întreagă, în absența spiritualității. Iar o adevărată viață spirituală pretinde disponibilitate pentru jertfă și trăire a iubirii de Dumnezeu și de semeni, cu așezarea într-un plan secund a scopurilor relative la bunăstarea materială. O realitate subliniată în secțiunea a cincea a cărții.

După cum reiese din partea finală a volumului, dobândirea de către om a unei condiții lăuntrice care să fie cât mai apropiată desăvârșirii este hotărâtoare și pentru natura și calitatea explorărilor științifice, care tind a fi, în măsura posibilului, obiective. (O apreciere întărită de împrejurarea că fizica modernă atestă realitatea impactului pe care observatorul îl are asupra comportamentului sistemului observat.) Cea care intervine aici (și ocupă un loc central în considerațiile Părinților Bisericii asupra firii și evoluțiilor omenești) este lucrarea despătimirii. Spre înfăptuirea acesteia, rațiunea, mintea și inima omului (ale celui pe care autorul îl socotește a fi „cel mai mare mister al Universului") sunt de pus în slujba actualizării unui dialog cu Dumnezeu. Așa își află ele împlinirea, libertatea, în realizarea unității cunoscătoare cu Adevărul, Care nu este o abstracțiune sau o proiecție, ci este Persoană.

Textele care alcătuiesc volumul *Ești ceea ce trăiești. Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei*, scris de Părintele Diacon Adrian Sorin Mihalache, au fost publicate în perioada 2011-2016 în *Ziarul Lumina* al Patriarhiei Române și ne oferă date recente și rafinate de ordin științific, privind înțelegerea modului în care creierul omenesc și mintea omenească sunt structurate și în care își exercită influențele. În prezentarea acestor date științifice, pe care le analizează atent, autorul se raportează constant și în mod original la teologia patristică, a cărei perpetuă actualitate este astfel încă o dată dovedită.

Publicarea acestui volum constituie un eveniment editorial inedit în spațiul cultural românesc, întrucât în paginile lui este pentru prima dată creionată o paralelă între cercetările din domeniul neuroștiințelor și învățăturile părinților filocalici.

Editura TRINITAS

Introducere

Câteva menţiuni istorice privind neuroştiinţele vieţii spirituale

Între domeniile științelor care, în ultimele decenii, au înregistrat cele mai mari progrese, se află cu siguranță și neuroștiințele. În situația aceasta s-a ajuns prin câteva etape ușor de sesizat. Erwin Schrodinger, un laureat al Premiului Nobel, anticipa, cu mai bine de 50 de ani în urmă, că, la fel cum secolul al XX-lea a fost secolul fizicii – dată fiind elaborarea marilor teorii ale fizicii, relativitatea restrânsă și generală, mecanica cuantică, astrofizica și cosmologia, secolul al XXI-lea va fi secolul biologiei.[1] Între timp, previziunea aceasta s-a adeverit. James Collins, de la National Science Foundation din SUA, declara, într-un interviu, că biologia este, foarte probabil, domeniul care s-a dezvoltat cel mai rapid în perioada de sfârșit a secolului trecut și de debut a secolului al XXI-lea.[2] Pe de altă parte, în interiorul biologiei, ramura care s-a dezvoltat cel mai mult în ultimii ani este cea a neuroștiințelor.[3] În fine, în particular, între toate aspectele

[1] *Cf. Ce este viața? Spirit și materie*, Ed. Politică, București, 1980.
[2] *Cf.* „An Interview with James Collins, Assistant Director of Biological Sciences at the National Science Foundation", în: *Neuroscience Quarterly*, editată de Society of Neuroscience, Washington, 2006, în format electronic la http://www.sfn.org/home.aspx.
[3] *Cf.* G.F. Egan, W. Liu, W-S. Soh și D. Hang, „Australian Neuroinformatics Research - Grid Computing and e-Research", în: *Lecture Notes in Computer Science*, MMMDCX (2005), pp. 1057-1064.

abordate de neuroștiințe, foarte probabil neuroimagistica (ce investighează prin intermediul rezonanței magnetice nucleare de exemplu, sau al tomografiei cu emisie de pozitroni, felul în care personalitatea și activitatea psihică a omului se imprimă în activitatea neuronală) s-a dezvoltat cel mai mult.

Strădaniile de cercetare și înțelegere a activității cerebrale au vizat, în principal, identificarea ariilor corticale care răspund de senzațiile și activitățile obișnuite ale psihicului. Această abordare s-a păstrat până astăzi. Cum bine se cunoaște, în secțiunile cu rol propedeutic din enciclopediile care privesc activitatea cerebrală, sunt prezentate date de acest fel: *aria Wernicke* asigură înțelegerea limbajului; *aria Broca* este responsabilă de vorbire; în regiunea occipitală există o arie vizuală, având o zonă primară, care permite vederea propriu-zisă, și o zonă secundară, în care sunt depozitate semnificațiile a ceea ce vedem; ariile motorii comandă mișcarea membrelor; partea cu atribuțiuni importante în memorie este *hipocampul*[4]. Deși, între timp, eficiența demersului de stabilire a corespondențelor între ariile cerebrale și diversele activități și funcții psihice a fost semnificativ îmbunătățită – cu date care arată că toate configurațiile cerebrale au structuri mult mai complexe – cadrele generale au rămas valabile.[5]

[4] Primele rezultate notabile în domeniul cercetării creierului sunt, de regulă, considerate a fi descoperirea ariei Broca și descoperirea ariei Wernicke (*Cf. Principles of Neural Science*, Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, Steven A. Siegelbaum, A. J. Hudspeth [eds.], The McGraw-Hill, 2013, p. 6 *sqq*).

[5] De exemplu, până de curând, *hipocampul* era considerat corelativul neural al memoriei de scurtă durată. Recent însă, rezultate de aceeași manieră topică arată că această regiune este implicată, de asemenea, în soluționarea rapidă și cu succes a conflictelor. Hipocampul este activ în situații conflictuale, fiind implicat în soluționarea rapidă și cu succes a acestora (*Cf.* Carina R. Oehrn, Conrad Baumann, Juergen Fell, Hweeling Lee, Henrik Kessler, Ute Habel, Simon Hanslmayr, Nikolai Axmacher, „Human Hippocampal

Rezultatele s-au rafinat tot mai mult, odată cu intrarea în joc a neuromodulatorilor, a neurotransmițătorilor, a datelor ce privesc rolul celulelor gliale și mecanismele de biologie moleculară. Au fost mai bine înțelese potențialul de acțiune, procesele oxidative și rolul componentelor care asigură funcționarea neuronului, cum sunt mitocondriile, rolul genelor și al expresiilor genetice în dezvoltarea sistemului nervos, în specializarea diverselor arii cerebrale și în realizarea diverselor conexiuni între ele. În același timp, alte arii cerebrale au fost identificate ca fiind responsabile pentru procese psihice mai complexe, cum sunt emoțiile – frica și agresivitatea (legate de *nucleii amigdalieni* și de *ganglionii bazali*[6]), concentrarea atenției (controlată de *cortexul prefrontal* și de *gyrusul angular*[7]), sau reflecția la propria persoană (pusă, în unele privințe cel puțin, pe seama regiunii *insulare*[8]) etc.

Cum se poate vedea, ceva spectaculos s-a petrecut în ultimele decenii, pe drumul explorărilor științifice. Fiecare fapt de cercetare, fiecare întreprindere de cunoaștere, asemenea unei expediții, își propune să înainteze tot mai mult în teritoriul vast

Dynamics during Response Conflict", în: *Current Biology*, 2015; doi: 10.1016/j.cub.2015.07.032).

[6] Daniel Amen, *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale*, Ed. Curtea Veche, București, 2012, pp. 114-132.

[7] D. Amen, *Schimbă-ți mintea...*, pp. 151-278 și 201-227.

[8] Câteva surse pentru aceste corespondențe: Modinos G., Ormel J., Aleman A., „Activation of Anterior Insula during Self-Reflection", în: *PLoS ONE*, IV, 2, e4618; doi: 10.1371/journal.pone.0004618; Uwe Herwig et alii, „Neural activity associated with Self-Reflection", în: *BMC Neuroscience* 2012, 13:52; doi: 10.1186/1471-2202-13-52; A. D. Craig, „Human Feelings: Why Are Some More Aware than Others?", în: *Trends in Cognitive Science*, VIII, 6, 1 iunie 2004, pp. 239–241; A. D. Craig, „How Do You Feel? Interoception: The Sense of the Physiological Condition of the Body", în: *Nature Reviews Neuroscience*, III, 8, august 2002, pp. 655-666; Richard Davidson, *Creierul și Inteligența Emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2013, pp. 114-117.

al lumii, cu intenția de a-i lămuri misterele. Mai întâi, dezvoltarea tehnologiei a permis observații tot mai precise în depărtările spațiului cosmic și experimente tot mai rafinate în abisul microcosmosului. Este de-ajuns să ne amintim aici de realizările de excepție obținute prin intermediul Telescopului Hubble, de cele ce privesc explorarea planetelor sistemului solar și a cometelor prin numeroasele misiuni spațiale, dar și de descoperirile extraordinare făcute la LHC, acceleratorul de particule de la Geneva, sau la LIGO (observatorul interferometru de unde gravitaționale).[9] În aceste proiecte, ca și în altele de felul lor, se poate vedea cum, de-a lungul mai multor decenii ale secolului trecut, cercetarea științifică a înaintat semnificativ pe frontul lumii înconjurătoare. În baza acestui progres spectaculos, s-a formulat ideea – prezentă și în abordările privitoare la dialogul dintre teologie și știință – potrivit căreia fizica, prin datele ei remarcabile, a adus știința mai aproape de filosofie. Într-adevăr, prin noile descoperiri referitoare la structura materiei, la dinamica Universului, la natura spațiului și timpului sau prin cele cu privire la vid, fizica deschide, în mod inevitabil, noi reflecții și dezbateri în chestiuni de graniță, privind natura realității, natura materiei, a spațiului și timpului, situarea omului în lume, natura datelor cunoașterii, legătura dintre matematică și ordinea lumii fizice, sau putința adaptării lumii și a lucrurilor din ea la nevoile omului. Și, așa cum se știe, teme de acest fel chiar au intrat în discuție, în abordările interdisciplinare din ultimele decenii ale secolului trecut, în cadrul unor arii noi de lucru, cum ar fi filosofia fizicii sau cea care privește dialogul dintre filosofie, știință și teologie.

[9] Mă refer aici la descoperirea expansiunii accelerate a universului, la evidențierea bosonului Higgs în cadrul experimentelor de la *LHC*, dar și la detectarea undelor gravitaționale, prin intermediul *LIGO*.

Însă, în ultimii ani, cercetarea științifică, ajutată de dispozitive tot mai rafinate, a pătruns, cu o fermitate fără precedent, și în teritoriul lăuntric, investigând procesele biologice și psihologice care se petrec în corpul omenesc. S-au înregistrat progrese remarcabile în cunoașterea mecanismelor lumii vii, dezvăluin-du-se totodată aspecte legate de modul cum funcționează corpul omenesc, cu subsistemele lui. În mod special, s-au lămurit chestiuni adânci care privesc mecanismele psihismului, acelea care însoțesc emoțiile, gândirea și voința subiectului. În fine, prin ipotezele și rezultatele recente, cercetarea neuroștiințelor bate la porțile unor mistere chiar mai mari, cum sunt cele legate de natura conștiinței sau cele legate de procesele neuronale și fiziologice care însoțesc experiența religioasă.

Ei bine, prin explorări de acest fel, știința se apropie și mai mult de reflecția filosofică și de experiența spirituală. Aceasta pentru că, pe lângă posibilele aplicații de ordin medical, datele furnizate de cercetători le pot aduce în discuție și pe cele care privesc felul în care suntem alcătuiți, modul cum echipamentul nostru senzorial este adaptat acestei lumi sensibile și felul cum devenim prin exercițiul cunoașterii, percepând și semnificând aspecte ale realității.

Vom vedea, în cele ce urmează, că, într-un anumit fel, neuroștiințele au devenit, prin toate acestea, unul dintre avocații cei mai convingători ai vieții spirituale, consolidând deschiderea științei față de filosofie și teologie, continuând, într-un mod spectaculos, demersul început în secolul trecut, odată cu revoluția produsă de mecanica cuantică (Plank, Heisenberg, Pauli, DeBroglie), de cosmologie (Einstein, Friedmann, Hubble) și de rezultatele de incompletitudine din matematică (Gödel).

Pe măsură ce datele privitoare la funcțiile cerebrale s-au clarificat, rezultatele au pătruns, din aria medicinei, în spațiile

mai largi ale științelor omului. Una dintre ariile care au căpătat o relevanță tot mai mare în prevenție și în prezervarea sănătății a vizat legătura dintre comportament și starea de sănătate. Baza acestor explorări vizează legăturile existente între activitatea nervoasă și reacțiile imunitare. Între aspectele cheie abordate aici, semnificative pentru discuția ce urmează sunt modurile în care stările emoționale influențează activitatea nervoasă simpatică și parasimpatică, în legătură cu care s-au acumulat date ce au evidențiat tot mai mult conexiunile morfologice și funcționale dintre viața emoțională și starea de sănătate. De exemplu, în domeniul psiho-neuro-imunologiei au apărut o serie de rezultate care confirmă legătura dintre sistemul limbic profund și cel endocrin (*hipotalamus – amigdala – glandele suprarenale*) și activitatea sistemului imunitar.[10] Medicina integrativă sau comportamentală, neuroștiințele, psihoterapia cognitiv-comportamentală evidențiază, fiecare în parte, prin numeroase rezultate, faptul că felul în care ne petrecem viața, atașamentul de care ne bucurăm în copilărie, dar și cel pe care îl oferim semenilor noștri, calitatea experiențelor acumulate în mijlocul naturii înconjurătoare, felul cum înțelegem să ne angajăm în raporturile cu semenii influențează în mod direct dispozițiile și capacitățile cu care ne folosim resursele interioare, dar și starea de sănătate. „Percepția dragostei în sine", scriau de exemplu cercetătorii, „reduce impactul

[10] Facem câteva mențiuni cu privire la unele lucrări importante, întrucât se situează poate cel mai departe de tematica menționată până acum, în aria interdisciplinarității: Antonio DAMASIO, *Eroarea lui Descartes*, Ed.Humanitas, București, 2004; Antonio DAMASIO, *În căutarea lui Spinoza. Cum explică știința sentimentele?*, Ed. Humanitas, București, 2010; Dr. Daniel G. AMEN, *Schimbă-ți mintea ca să te vindeci de tulburările emoționale*, Ed. Curtea Veche, București, 2012; Daniel GOLEMAN, *Emoții vindecătoare*, Ed. Curtea Veche, București, 2008; Daniel GOLEMAN, *Emoțiile distructive. Convorbiri cu Dalai Lama*, Ed. Curtea Veche, București, 2005.

negativ al factorilor de stres și al agenților patogeni și susține funcția imună și vindecarea."[11]

Numeroase cercetări din ultimul deceniu al secolului trecut au vizat legăturile dintre condițiile și experiențele de viață, pe de o parte, și starea sănătății subiectului, pe de altă parte, evidențiind tot mai mult, de-o manieră tot mai cuprinzătoare, legătura dintre funcțiile diverselor arii cerebrale și particularitățile lui comportamentale.[12] Unele studii, de exemplu, consfințesc, chiar din titlu, intenția evidențierii acestei legături dintre creier și comportament[13], ilustrând maniera tot mai largă de abordare a datelor acumulate în științele creierului, cu o deschidere importantă către planul vieții omenești. Domenii noi de lucru, precum neuroștiințele comportamentale, neuropsihologia sau psihoneurologia, instituie abordări care leagă tot mai strâns, prin explicații tot mai rafinate, emoțiile și comportamentul complex al unei persoane de particularitățile funcției cerebrale.

[11] Dean ORNISH, *Dragoste și supraviețuire*, Ed. Curtea Veche, București, 2008, p. 59.

[12] Am în vedere aici lucrarea celebră aparținându-le lui Bryan KOLB și Ian Q. WHISHAW, *An Introduction to Brain and Behavior*, Worth Publishers, 2013. În celebra enciclopedie *Principles of Neural Science*, autorii intitulează primul capitol al primei părți *The Brain and Behaviour* (*Principles of Neural Science*, Eric R. Kandel, James H. Schwartz, Thomas M. Jessell, Steven A. Siegelbaum, A. J. Hudspeth [eds.], The McGraw-Hill, 2013, p. 5). Foarte multe lucrări au adoptat această perspectivă. Exemplificăm prin câteva titluri: R. AXELROD, *The Evolution of Cooperation*, Basic Book, New York, 1984; J. LEDOUX, *The Emotional Brain*, Simon&Schuster, New York, 1998; A. DAMASIO, *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, Harcourt Brace, New York, 1999; N. CASEY, *Unholy Ghost: Writer's on Depression*, Harper-Collins, New York, 2002; M. GAZZANIGA, *The Ethical Brain*, Dana Press, New York, 2005; S. BLAKESLEE and M. BLAKESLEE, *The Body Has A Mind of Its Own: How Body Maps*, HarperColinss Publishers, 2007.

[13] Câteva mențiuni despre aceste aspecte, în: Patricia SMITH CHURCHLAND, „The Impact of Neuroscience on Philosophy", în: *Neuron*, 60, 6 noiembrie 2008, pp. 409-4011, doi:10.1016/j.neuron.2008.10.023.

Chiar dacă mai sunt necesare multe experimente care să lămurească aspecte decisive, o serie întreagă de date sugerează astăzi că obișnuințele cognitive, ticurile nervoase, stilurile emoționale și chiar convingerile politice și disponibilitatea pentru experiențe și abordări spirituale corespund, cel puțin în anumite privințe, unor tipare de funcționalitate cerebrală.

Trei arii de lucru în dialogul teologiei cu neuroștiințele

O lectură a datelor ce provin din sfera neuroștiințelor, făcută din perspectiva celui preocupat de înțelesurile relevante pentru teologie, poate identifica ușor cel puțin trei arii tematice semnificative pentru dialogul cu teologia ortodoxă.

Prima dintre acestea vizează explorările dificile, dar provocatoare, privind natura conștiinței. Este vorba despre un câmp, uneori arid, alteori fertil, de explorări și dezbateri interdisciplinare, ce pot aduce în dialog modelele descriptive și explicative cu care operează filosofia minții și psihologia cognitivă pe de o parte, cu unele înțelesuri ale vieții spirituale așa cum sunt ele prezente în literatura filocalică și sapiențială a tradiției creștine, pe de altă parte. Este vorba, în principal, de cele care privesc aspecte precum *conștiința*, *mintea* sau *sinele*. Teme de acest fel aduc în discuție numeroase dificultăți și provocări – de la precizările de ordin semantic până la cerințele, adesea imposibil de îndeplinit, pe care le impune componenta empirică. Totuși, temele acestea au pătruns în agenda unor cercetări experimentale, încât zona de interacțiune între neuroștiințe și preocupările mai largi cu privire la condiția omului s-a extins și mai mult.[14]

[14] O lucrare care abordează tema conștiinței, la granița dintre neuroștiințe și filosofia minții: David J. CHALMERS, *The Conscious Mind: in Search of a Fundamental*

A doua temă vizează inteligența spirituală. În această privință, trebuie spus că, în ultimii ani, prin contribuția lui Howard Gardner, s-a rafinat semnificativ conceptul de inteligență. Este vorba despre introducerea modelului inteligențelor multiple de către autorul menționat, care propune, alături de inteligența de calcul, și alte tipuri de inteligență: inteligența emoțională, inteligența socială, inteligența naturalistă, inteligența spațială, inteligența muzicală, inteligența intrapersonală.[15] Semnificativ pentru cercetarea interdisciplinară este faptul că, pe lângă acestea, în ultimii ani a intrat în discuție conceptul de inteligență spirituală.[16] Potrivit cercetătorilor care au în atenție inteligența spirituală, practica meditației, stările contemplative sau ritualul religios pot modifica semnificativ nu doar dispozițiile interioare, ci și obișnuințele minții, operând o resemnificare a amintirilor și determinând apariția unor tipare cognitive noi.

Theory, Oxford University Press, New York, 1997. În particular, noile condiții de explorare științifică, oferite de tehnologia de vârf a imagisticii medicale, nu reușesc să elucideze misterul conștiinței umane, cu toate celelalte aspecte care ar putea intra în discuție și care sunt și ele departe de a fi elucidate (*Cf.* Ray TALLIS, „Consciousness, not yet explained", în: *New Scientist*, 205 [6 ianuarie 2010], 2742, pp. 28-29). Antonio Damasio îl formulează tranșant pe unul dintre ele: „Mi-e greu să văd în rezultatele științifice, mai ales din domeniul neurobiologiei, altceva decât aproximații provizorii care ne satisfac pe moment și pe care le înlăturăm de îndată ce apar descrieri mai bune. Complexitatea minții umane este, poate, de așa natură încât să nu aflăm niciodată soluția problemei, din cauza limitărilor noastre inerente. Poate că nici nu ar trebui să vorbim despre o problemă, ci despre un mister, făcând distincție între întrebările pe care știința le poate aborda și cele care e probabil să rămână pe veci fără răspuns." (Antonio DAMASIO, *Eroarea lui Descartes*, Ed. Humanitas, București, 2004, p. 15).

[15] Howard GARDNER, *Inteligențe multiple. Noi orizonturi*, Ed. Sigma, București, 2006. Vom detalia unele aspecte privind inteligența spirituală în cele ce urmează.

[16] Maryam HOSSEINI *et. all*, „A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiritual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence and the Related Theories", în: *Journal of Social Sciences* III(2010), 6, pp. 429-438.

Prin practica vieții spirituale, avem de-a face cu o posibilitate de schimbare a manierei de a recepta lumea, lucrurile, și chiar de revalorizare a propriilor amintiri (*cognitive reappraisal*).[17]

În particular, o direcție importantă în aceste cercetări o reprezintă explorarea neuroștiințifică a practicilor spirituale, identificarea posibilelor influențe exercitate de acestea asupra cortexului și asupra mecanismelor fiziologice. Aici pot fi incluse, pe de o parte, investigații care urmăresc amprentele cerebrale corespunzătoare diverselor experiențe spirituale.[18] Sunt în atenție efectele unor activități specifice vieții religioase (cum ar fi meditația, rugăciunea, diversele stări contemplative, participarea la ritualul religios sau compasiunea) asupra funcționării creierului. Cercetătorii au identificat anumite tipare cerebrale, anumite amprente imagistice specifice pentru activitățile mentale cu caracter spiritual, dar și efectele pe care aceste practici le au în configurarea și funcționarea anumitor arii corticale și subcorticale. În cadrul acestor cercetări, care fac parte din aria neuroteologiei[19], s-a constatat, de exemplu, o creștere în

[17] Eric GARLAND, Susan GAYLORD and Jongbae PARK, „The Role of Mindfulness in Positive Reappraisal", în: *Explore* (NY), I, 5, pp. 37-44.

[18] Un scurt istoric ar trebui să menționeze aici cercetările dezvoltate, în anii '70, de Richard Davidson, privind efectele meditației și ale stărilor spirituale asupra emoțiilor, dar și pe cele ale lui James Austin, privind efectele meditației Zen asupra funcției cerebrale. În anii '80, aceste contribuții s-au înmulțit semnificativ, prin activitatea lui David McClelland, privind efectele compasiunii asupra stării de sănătate, dar și prin aceea a medicului Harold Koenig, în privința beneficiilor asupra sănătății pe care le antrenează viața religioasă într-o familie și într-o comunitate de credință, și prin promovarea meditației ca practică medicală în spitalele din Statele Unite ale Americii, susținută de John Kabat Zinn. În fine, în anii '90 a sporit și mai mult numărul celor care desfășoară activitate în cercetarea neuroștiințelor vieții spirituale: Andrew Newberg, Sara Lazar, Anne Harrington, Anthony Lutz etc.

[19] Fondatorul domeniului neuroteologiei este medicul Andrew Newberg. O lucrare privind acest domeniu : Andrew NEWBERG, Mark Robert WALDMAN, *Cum ne schimbă Dumnezeu creierul*, Ed. Curtea Veche, București, 2009.

volum a *insulei* (zonă din cortex activă de regulă în reflecție), o intensificare a activității cerebrale în cingulatul anterior, dar și o diminuare în volum a nucleilor amigdalieni (arii din sistemul limbic profund responsabile de frică și agresivitate).[20]

În aceeași direcție, trebuie spus că unii autori au propus evidențierea unor amprente specifice în funcția cerebrală pentru fiecare experiență religioasă în parte, propunând distincții ale acestor amprente cerebrale care corespund deosebirilor doctrinare și experiențiale din cultul diverselor practici religioase tradiționale. Ca exemplu, aici ar putea fi invocate acele intenții care urmăresc identificarea particularităților imprimate în funcția cerebrală de maniera înțelegerii și experierii lui Dumnezeu.[21]

În fine, poate cea mai relevantă dintre temele aflate în lucru, în cadrul dialogului, este cea care vizează modalitățile prin care condițiile din primii ani de viață, activitățile curente și mediul cultural în care trăim ne influențează, pe termen lung,

[20] Două titluri reprezentative în această direcție de cercetare: *Richard J.* DAVIDSON, Anne HARRINGTON, *Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, Davidson, R. J., Harrington, A. (ed.), *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, New York, 2002 și Eugene G. D'Aquili, Andrew B. NEWBERG, *The Mystical Mind: Probing the Biology of Religious Experience*, Fortress Press, 1999.

[21] Nu punem aici în discuție cât de temeinice sunt toate aceste aserțiuni. Este de-ajuns să menționăm că unele evaluări recente avertizează asupra erorilor care ar putea apărea. Propriu-zis, abordarea aceasta încă nu oferă o explicație suficient de lămuritoare cu privire la cauzele efective care determină ca anumite procese cerebrale să dea naștere anumitor experiențe și dispoziții și nu altora. În general, imagistica funcțională prin rezonanța magnetică nucleară și corespondențele care se inferează între anumite stări și activități psihice care dau creșterea fluxului sanguin în anumite zone ale creierului necesită încă multă atenție (vezi pentru aceasta Edward VUL, et alii, „Puzzlingly High Correlations in fMRI Studies of Emotion, Personality, and Social Cognition", în: *Perspectives on Psychological Science*, IV [2009], 3, p. 285).

dispozițiile emoționale și cognitive, chestiuni care, vom vedea, sunt importante și pentru viața spirituală.[22]

Prezentăm, în cele ce urmează, câteva aspecte ce privesc convergența unor considerații de ordin practic din neuroștiințele vieții spirituale cu unele prescripții de viață duhovnicească formulate în creștinismul primelor veacuri. Concret, vor fi luate în discuție unele trăsături ale culturii recente (mass media, consumerismul, mediul competițional) și unele efecte pe care acestea le-ar putea avea asupra dispozițiilor persoanei, urmărindu-se în toate acestea elementele care prezintă importanță pentru viața duhovnicească: atenția față de sine, smerenia, tăcerea, experiența compasiunii, privegherea.

[22] Numeroase titluri pot fi menționate aici, unele vechi, altele noi. Iată câteva dintre ele: D. FUNKENSTEIN et alii, *Mastery of Stress*, Cambridge MA: Harvard University Press, 1957, V. L. G. RUSSEK și G. E. SCHWARTZ, „Perceptions of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: A 35- year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study", în: *Psychosomatic Medicine*, LIX (1997), 2, pp. 144-149.

I

VIAȚA SPIRITUALĂ ȘI PROVOCĂRILE SOCIETĂȚII DE CONSUM

I.1. Războiul nevăzut din societatea spectacolului

Chiar dacă nu e îndeobște reținut ca un fapt de viață, lumea, lucrurile ei, întreg capitalul simbolic pe care ea ni-l oferă în fiecare zi constituie, în bună măsură, un fel de hrană pentru simțuri, un material consistent pentru gândurile și dorințele noastre. Și, prin aceasta, lumea ne determină să fim într-un anumit fel. La întâlnirea cu ea, și în relație cu ea, în om se conturează dispoziția de a o privi fie pătimaș, fie duhovnicește, cu ochiul unui artist interesat de frumusețile ei sau cu privirea celui preocupat să-i exploateze resursele... De aceea, s-ar putea aminti afirmația părintelui Dumitru Stăniloae că omul, lucrând cu lucrurile lumii, se face și pe sine însuși într-un anumit fel, după modul în care săvârșește fiecare lucrare, și potrivit stării cu care o săvârșește. Iar lucrurile se petrec așa chiar dacă noi nu sesizăm această transformare.

În marile orașe mai ales, panourile stradale sau suprafețe întinse din fațadele clădirilor sunt acoperite, aproape invariabil, cu reclame. Înțesate de imagini colorate și mesaje persuasive, reclamele pledează elogios pentru produse și servicii, invitându-ne, fără tăgadă, să întocmim grabnic un contract, să facem o achiziție, să consumăm, să experiem urgent ceva nou. Pereții și panourile din stațiile de metrou, vitrinele strâmte ale chioșcurilor înghesuite pe trotuare, chiar ecranele

televizoarelor din mijloacele de transport sunt folosite, de mai multă vreme, de marketeri, ca suprafețe destinate să atragă atenția, propunând mărfuri, servicii, evenimente de tot felul. Ploaia aceasta abundentă de stimuli și mesaje dă buzna și în locuințele noastre, prin intermediul radioului, al presei tipărite, al televiziunii și al internetului. Publicitatea poate fi făcută acum și la domiciliu, direct în intimitatea vieții personale, putând pătrunde în gândurile și emoțiile mele, la orice oră, de dimineață și până seara târziu, prin spoturile publicitare, prin tipărituri. Inevitabil, așa cum putem constata în viața de fiecare zi, fie că suntem în locuință sau că petrecem câteva ore în spațiul public, e greu să ne desprindem de zarva promoțiilor și a ofertelor publicitare.

Pe lângă acestea, studiile culturale și statisticile ce privesc industria de divertisment pun în lumină, fără echivoc, extinderea fără precedent a activităților culturale, artistice și de divertisment. Datele din a doua jumătate a secolului trecut indicau o creștere a numărului de cărți tipărite, un număr tot mai mare de filme, de clipuri muzicale și de producții artistice. Gilles Lipovetski menționează, în legătură cu acestea, financiarizarea industriilor culturale, proces care a accelerat ritmul investițiilor, sporind volumul producțiilor de gen. Numărul cărților publicate, de exemplu, a crescut vertiginos, dublându-se în unele țări, în raport cu acela al volumelor apărute cu un deceniu în urmă.[1]

Impactul acestor mijloace de comunicare (televiziune, internet, telefonie) asupra culturii este imens, provocând o adevărată revoluție a globalizării și digitalizării. Fiecare utilizator

[1] Gilles LIPOVETSKY, *Fericirea paradoxală. Eseu asupra societății de hiperconsum*, Ed. Polirom, Iași, 2009, pp. 74-75.

are deja posibiltatea de a pune în circulație, prin spațiul virtual, în întreaga lume, propriile gânduri, propria creație artistică. Această „privatizare generalizată" a comunicării publice oferă astăzi oricărei persoane care are acces la internet posibilitatea să difuzeze imagini, clipuri sau texte accelerând creșterea și mișcarea globalizantă a informației, printr-o editare fără constrângeri și printr-o emisie fără frontiere a mesajelor.

În graba zilei sau în firescul obișnuinței, putem uita adesea ce multă putere e pusă astăzi la dispoziția degetelor noastre, de către tehnologia comunicării la distanță. Nu putem omite faptul că posibilitatea tehnică de a difuza un mesaj către tot mai mulți semeni, prin internet, în câteva secunde, ne lărgește de fapt aria de exercitare a influenței asupra stării semenilor noștri. Fiecare cuvânt pe care îl tastez și îl trimit departe, fiecare fotografie pe care o postez undeva, pe o rețea de socializare, împrăștie o parte din lumina sau din întunericul sufletului meu. Prin ele, ceva din mine pleacă înspre semenii mei. Interlocutorii mei primesc, odată cu rândurile și fotografiile postate de mine, influența, mare sau mică, bună sau rea, pe care o exercit cu intenție asupra lor. Un impuls care se adaugă fluxului gigantic de biți care scaldă mințile semenilor de pretutindeni. Și cu mine, când mă găsesc în postura de receptor, se petrec lucrurile la fel. Așadar, prin internet nu doar ne comunicăm. Ne și deschidem influenței exercitate de semenii noștri. Gândurile, lumina sau obsesiile întunecate ale unui semen îndepărtat pot deveni, într-o fracțiune de secundă, conținuturi ale propriilor mele gânduri, temeri sau bucurii ale mele. De cele mai multe ori, s-ar putea să știu prea puțin despre acest necunoscut îndepărtat, dar, cu toate acestea, din văzduhul fără granițe al lumii virtuale, gândurile lui să devină parte a gândurilor mele.

La rândul meu, eu îi influențez pe mulți alții, prin reacțiile mele la aceste conținuturi, când aleg să le exprim. În ultimul deceniu, adevărate revoluții culturale și politice s-au aprins în spațiul virtual. La fel însă, și umbra fundamentalismului s-a întins mai repede în ultimii ani, slujindu-se de internet. De aceea, spațiul virtual, rețelele de socializare asigură mediul unei influențe generalizate a oamenilor unii asupra altora, a oricărei persoane asupra oricăruia dintre semeni și a tuturor asupra tuturor. Ele permit și cultivă o expunere la nivel global a interiorității subiectului și o intruziune a mulțimii în noi. Și, spre deosebire de situația în care vorbesc pur și simplu cu cineva, într-o împrejurare obișnuită de viață, când transmit cuvinte sau gânduri, ceea ce postez în spațiul virtual, cuvânt sau imagine, rămâne fixat pentru multă vreme în memoria digitală a lumii virtuale, imprimând în sufletul fiecărui privitor conținuturi benefice sau dăunătoare. Internetul ajută ca expresia mea să dureze. Răul sau cuvintele ziditoare trimise de mine cuiva au viață lungă și capătă, amplificate de alții care le trimit mai departe, puteri sporite.

Ar fi necesar să conștientizăm din vreme puterea de influență oferită de aceste mijloace de comunicare la distanță, față de multele persoane aflate de cele mai multe ori foarte departe de noi, învăluite în necunoscut.

Pe de altă parte, psihologi și ingineri, specialiști în mecanismele neuronale ale creierului uman, experți în imagine și sunet, slujiți de tehnologii tot mai rafinate de digitalizare, prepară mult și bine jocurile, filmele, spectacolele, culturale și de divertisment. Ofertele sunt, de aceea, tot mai seducătoare, tot mai eficiente în cucerirea psihismului. Spectatorul capitulează din ce în ce mai repede. Uneori, este cucerit înainte de începerea reprezentației, intrat sub puterea de atracție

a publicității. În fața show-ului total de lumină și culoare, el rămâne adesea fără cuvânt, uimit de forța spot-urilor de promovare, convins că merită să-și încredințeze o parte din timpul liber experiențelor de acest gen.

Paleta cu situații de acest fel este tot mai bogată. Numeroase spectacole, concerte, competiții sportive, producții de divertisment, filme și jocuri, parcuri de distracții și reprezentații de tot felul ocupă timpul și spațiul comunitar, autopropunându-se ca experiențe atractive, provocatoare pentru publicul larg. Concerte, spectacole de teatru, expoziții, show-uri presează agenda timpului liber, alături de numeroasele programe și emisiuni de televiziune, de noi versiuni ale jocurilor computerizate, de ofertele turistice în destinații exotice. Fiecare în parte și toate la un loc își revendică dreptul de a ocupa atenția noastră, dreptul asupra orelor libere din timpul zilei, asupra zilelor libere de la sfârșitul săptămânii, asupra săptămânilor libere din perioada concediilor. Încât, adesea, întâmpinăm multe dificultăți de gestionare a timpului liber.

Într-un alt plan, se poate constata extinderea spațiilor comerciale. Asistăm, scrie Lipovetski, la o „transformare progresivă a spațiilor non-funcționale [...] în arii hipercomerciale polifuncționale."[2] Este cazul spațiilor din stațiile de tren și de metrou, din trenuri, din aeroporturi, toate acestea devenind breșe pentru shopping, menite să producă, în timpul călătoriei noastre, sau în răgazul pe care îl avem între două puncte de parcurs, o adevărată imersiune în universul divertismentului și al cumpărăturilor.

[2] G. LIPOVETSKY, *Fericirea paradoxală...*, p. 91.

Dominanța experiențelor senzoriale exclude dispoziția reflexivă

Desigur, deconectarea sau relaxarea nu pot fi neglijate, mai ales că, așa cum constată studiile din ultimele decenii, volumul de muncă, responsabilitățile profesionale, cerințele pieței, diferitele obligații contractuale, presiunea competițională măresc îngrijorător de mult stresul pentru majoritatea angajaților. Totuși, foarte adesea, prea multe dintre ofertele culturale și de divertisment propun doar postura de spectator. În acest sens, unele rezultate din câmpul neuroștiințelor avertizează asupra faptului că este riscant să ne încredințăm, în mod repetat și prelungit, unor experiențe de joc și divertisment, mai ales dacă abandonăm celelalte aspecte ale vieții. Cu mai bine de zece ani în urmă, un studiu extrem de grăitor a arătat că experiențele senzoriale intense diminuează dispoziția spre reflecție asupra propriei persoane. După un experiment în cadrul căruia mai mulți subiecți fuseseră investigați cu ajutorul imagisticii prin rezonanță magnetică funcțională[3], în timpul unor experiențe senzoriale și în momente de reflecție bine alese, cercetătorii au concluzionat că, atunci când ne încredințăm simțurilor (unor experiențe senzoriale intense), ne pierdem pe noi înșine (pierzând de fapt disponibilitatea de a reflecta la noi înșine).[4] Relativ la acest aspect, vom face câteva considerații ceva mai încolo.

[3] Imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (IRM*f*) – este un procedeu în care câmpuri magnetice și unde radio de intensitate foarte slabă sunt folosite pentru a evidenția fluxul sanguin din porțiunile scanate, care se traduce prin nivelul de intensitate al activității acelei zone.

[4] *Cf.* Ilan I. GOLDBERG et alii, „When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing", în: *Neuron*, L, 2, aprilie 2006, pp. 329-339.

Pe de altă parte, s-ar putea spune și că fluxul de imagini, de conținuturi de divertisment transmise de canalele de televiziune și de internet ar putea prinde telespectatorul într-o plasă confortabilă, dar adesea primejdioasă. Participarea vie la realitatea vieții noastre și a semenilor ar putea fi înlocuită, treptat, de o cvasi- sau pseudorealitate. Invitați adesea în postura telespectatorului, vom avea tot mai des tentația să privim pasiv un spectacol a cărui narațiune se oferă automat, fără niciun efort din partea noastră, amenințându-ne putința de a exersa agerimea minții, puterea rațiunii de a pătrunde, de a înțelege și de a explica lumea. Televiziunea, de exemplu, scrie Giovanni Sartori, îi oferă omului privilegiul de a vedea totul fără să se deplaseze propriu-zis în alt loc, fără deci să fie necesară experierea propriu-zisă a realității.[5] Există, prin urmare, în spatele acestor experiențe intense, un deficit de experiere directă a realității și a relației cu semenii, cu tot ceea ce antrenează acesta.

Cultura condiționează subliminal

O cercetare mai veche constata că o experiență, chiar dacă este trăită mai puțin intens, sau este abia sesizată, fiind situată la granița atenției, ne poate totuși condiționa.[6] Cu alte cuvinte, situațiile de viață prin care trecem și modul cum ni le asumăm pot să ne schimbe maniera de a recepta lumea și de a acționa în ea, provocând o modificare a dispozițiilor interioare și a atitudinilor noastre pe termen lung. Condiționarea

[5] Giovanni SARTORI, *Homo videns: imbecilizarea prin televiziune și postgândirea*, Ed. Humanitas, București, 2006, p. 34.

[6] *Cf.* Jon A. KROSNICK, Andrew L. BETZ et alii, „Subliminal Conditioning of Attitudes", în: *Personality Social Psychology Bulletin*, XVIII, 2, aprilie 1992, pp. 152-162.

subliminală a putut fi pusă în valoare, indicându-se de fapt că situații pe care uneori le considerăm nesemnificative pot să modifice starea noastră interioară și deciziile pe care urmează să le luăm. Aceasta înseamnă că influența va fi și mai puternică dacă implicarea noastră într-o anumită situație de viață este intensă și repetată. Dispoziția interioară s-ar putea schimba mai mult și mai profund, pentru o perioadă mai lungă.[7] Avem de-a face, în situații în care experiențele sunt intense și repetate, cu procese de neuroplasticitate, care presupun formarea unor noi conexiuni neuronale (!).[8] Acestea sunt adevărate indicii, urme fiziologice ce confirmă configurarea unor noi rețele ca semn al apariției unei alte perspective cognitive, a unei noi modalități de receptare și înțelegere a realității. (Prin conexiunile pe care le fac axonii neuronilor stimulați, se formează legături noi cu alți neuroni.)

Faptul că experiențele intense și repetate pot contribui la astfel de forme de neuroplasticitate, indicând modificarea felului de a vedea lumea, arată cât de importante sunt experiențele culturale sau de divertisment cărora ne încredințăm. Suntem, prin aceasta, avertizați asupra gândurilor și obișnuințelor comportamentale cotidiene. Iar aceasta include, desigur, și ambientul cultural al spațiului urban, și producțiile culturale, și reclamele publicitare cu care ne întâlnim la tot pasul. Pentru că fiecare în parte, în felul ei, ne solicită percepția și

[7] Cf. Mario MIKULINCER, Omri GILLATH, „Attachment Theory and Reactions to Others' Needs: Evidence that Activation of the Sense of Attachment Security Promotes Empathic Responses", în: *Journal of Personality and Social Psychology*, LXXXI (2001), 6, pp. 1205-1224.

[8] *Cf.* YOSHII A., CONSTANTINE-PATON M., „BDNF Induces Transport of PSD-95 to Dendrites Through PI3K-AKT Signaling after NMDA Receptor Activation", în: *Nature Neuroscience*, X, 6, iunie 2007, pp. 702-711.

judecățile, exersându-le și antrenându-ne dispoziția în acord cu conținutul lor. Suntem invitați să judecăm, să facem calcule, să gustăm, să privim, să zăbovim să ascultăm, să atingem, încât interioritatea propriei persoane sau a semenilor va sta cu o dificultate tot mai mare în atenția noastră. Fiind tot mai mult cantonați la suprafața lumii și a lucrurilor, privirea va fi tot mai mult fixată în reclamele televizate și în vitrinele colorate ale spațiilor comerciale, iar mintea va fi tot mai mult atrasă în lumea din afară, invitată să se hrănească cu forme sensibile. Exersat în felul acesta, spiritul va instaura tot mai temeinic un anumit stil de viață, o manieră de gândire, un fel de afectivitate atașată de lucrurile lumii. Iar acestea ar putea da, în ultimă instanță, printr-o insesizabilă dar neîntreruptă condiționare subliminală, un anumit fel de a fi.

Încătușarea simțurilor și eliberarea sufletului

Câteva decenii la rând, voci cunoscute din psihologie au subliniat importanța inteligenței academice (sau a inteligenței de calcul), a celei căreia îi corespunde coeficientul de inteligență (*IQ*) binecunoscut astăzi. Între timp însă, s-au strâns dovezi potrivit cărora există mai multe tipuri de inteligență, mai multe fațete în care putem excela. Inteligența de calcul este doar una dintre ele. Avem de-a face cu inteligența muzicală, inteligența lingvistică, inteligența spațială sau emoțională, inteligența socială sau personală, inteligența naturalistă sau culturală. Dezvoltarea acestor forme de inteligență este posibilă până la vârste înaintate, prin activități adecvate. Toate acestea indică, pe un alt drum, necesitatea de a petrece timpul în experiențe ziditoare, care să cultive toate puterile sufletești.

Este edificator faptul că în reflecția patristică găsim numeroase avertismente privind modul în care folosim, zi de zi, ceas de ceas, gândurile și puterile sufletești, mintea, simțurile și sensibilitatea noastră. Numeroase locuri din scrierile filocalice ne conving de importanța unei atente supravegheri a vieții, a gândurilor, cuvintelor și acțiunilor noastre. Autorii filocalici formulează și observații care ne indică de ce anume acest lucru este necesar. Iat-o pe una dintre ele, aparținându-i lui Teolipt al Filadelfiei: „Descătușarea simțurilor se face lanț sufletului, iar înlănțuirea simțurilor aduce eliberarea sufletului”[9]. Ceea ce înseamnă că modul în care ne obișnuim să întrebuințăm lucrurile lumii și felul în care alegem să trăim viața de fiecare zi se imprimă în noi ca dispoziție de a recepta lumea și lucrurile ei și pe semenii noștri. Și nu e puțin lucru, pentru că dispoziția e o stare lăuntrică ce va influența coloratura percepțiilor și a gândurilor noastre, felul în care înțelegem situațiile de viață și în care relaționăm cu semenii.

Reflecția filocalică avertizează asupra acestui fapt, arătând că însăși firea lucrurilor pare alta în ochii noștri, după modul cum privirea are obișnuința unei perspective pătimașe sau curățite asupra realității: „Însăși firea lucrurilor obișnuiește să se schimbe după starea dinlăuntrul sufletului. Când, deci, simțurile omului se află în starea cea după fire și mintea se mișcă fără rătăciri în jurul rațiunilor lucrurilor, rațiunea lămurindu-i firea și mișcările, sufletul vede și lucrurile, și persoanele, și toată firea corpurilor materiale potrivit cu firea, neavând în ele ascunsă vreo pricină de întinare sau de vătămare. Dar când puterile sufletului se mișcă împotriva firii, răzvrătindu-se

[9] Teolipt al Filadelfiei, „Despre ostenelile vieții călugărești”, în: col. *Filocalia*, 7, Ed. Humanitas, București, 1997, p. 50.

împotriva lor înseși, le vede și pe acelea contrar firii lor.”[10] Omul, comentează aici părintele Dumitru Stăniloae, vede lumea potrivit cu starea lui. Starea omului influențează vederea ochilor, auzul urechilor, care proiectează peste lucruri înfățișări ce răspund stării lui sufletești. Dacă el se face mărginit prin preocuparea de plăceri, vede lucrurile în mărginirea lor și nu vede prin ele rațiunile lor indefinite în Dumnezeu cel infinit.[11]

Așadar, lumea, într-o măsură considerabilă, ni se prezintă nu cum este ea însăși, ci cum suntem noi. Noi nu vedem în lume ceea ce ea ne oferă, ci mai ales ceea ce căutăm noi, ceea ce punem în ea prin intențiile noastre. Așteptările mele, la fel ca și prejudecățile pe care le am, îmi influențează atenția și îmi organizează decisiv percepția asupra lumii. În felul acesta, lumea este tot mai mult un loc al căderii, pentru cel pătimaș, și tot mai evident o scară către cer, pentru cel despătimit, obișnuit să vadă cele duhovnicești în ea.

Două locuri filocalice exprimă convingător și edificator acest lucru. Sfântul Maxim Mărturisitorul formulează observația că omul virtuos „preface prin imitare legile făpturilor în lege proprie [...], umplând de rațiune mișcarea celor lipsite de rațiune.” Dimpotrivă, cel pătimaș „preface, tot prin imitare, legea sa în legi de-ale făpturilor, [...] făcând nerațional ceea ce e rațional.”[12] În lucrurile lumii, noi ne întâlnim nu cu ceea ce sunt ele, cu ceea ce ne oferă ele ca lecție, ca hrană pentru minte, ca material pentru reflecția noastră. Nu. Întâlnim în lucruri mai ales ceea ce punem noi în ele, prin așteptările și proiecțiile

[10] Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete despre făptuire*, în: col. *Filocalia*, 6, Ed. Humanitas, București, 1997, p. 222.
[11] Nota 47, în: Cuviosul Nichita Stithatul, *Cele 300 de capete...*, p. 222.
[12] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, Răspunsul 51, scolia 20, în: col. *Filocalia*, 3, p. 210.

noastre. Lumea și lucrurile ei nu au înțelesuri privilegiate, care să iasă la iveală oricum, indiferent de starea mea, într-un mod automat, care să rămână neafectat de starea pe care o am când receptez formele ei și pe ale lor. Ceea ce sesizez în ele depinde de starea mea interioară. În lectura atentă a Sfântului Isaac Sirul, Părintele Stăniloae observă că acest autor a sesizat rolul cunoscător al simțirii, ceea ce înseamnă o recunoaștere a contribuției cognitive pe care o are starea lăuntrică.[13]

Desigur, felul de a vedea lumea, pătimaș sau despătimit, se regăsește și în raporturile noastre cu semenii. Dușmănind pe cineva, de exemplu, îl voi vedea mai tot timpul ca dușman al meu, văzând tot mai des pe chipul și în viața lui expresii și lucruri vrednice de dispreț. Nu omul este vrednic de dispreț, ci starea mea spirituală, marcată de ură, îmi deformează întreaga percepție referitoare la persoana aceluia. Pe același drum, dar în sens opus, iubind pe cineva îl văd tot mai frumos, tot mai bun, resimțind în acestea și necesitatea de a mă îmbunătăți pentru a-i răspunde pe măsura bunătății lui. Însă răutatea și bunătatea cuiva sunt sesizate în strânsă legătură cu starea lăuntrică din care se pot revărsa lumina sau întunericul. De aceea, punându-L în centrul atenției mele pe Hristos, faptele și Jertfa iubirii Sale de oameni, pilda pe care El o dă lumii cu însăși viața Lui, sunt mișcat de lucrarea Lui spre un mod de a vedea oamenii în felul în care El i-a văzut, către a-i sluji pe semeni așa cum a făcut-o El.

În felul acesta putem înțelege cum cei îmbunătățiți duhovnicește ajung să vadă pretutindeni lucrarea plină de bunătate a lui Dumnezeu, în timp ce alții, fără vedere, nu reușesc să

[13] Pr. Dumitru STĂNILOAE, „Sfântul Isaac Sirul și opera sa", în: col. *Filocalia*, 10, Ed. Humanitas, București, 2008, p. 8.

sesizeze nimic din cele ce ar putea măcar să sugereze existența Lui. Sfântul Simeon Noul Teolog observă aceasta, aici găsindu-se un al doilea loc din *Filocalie* care întărește această înțelegere. El afirmă că „Dumnezeu nu este nicăieri pentru cei ce privesc trupește, căci e nevăzut. Dar pentru cei ce înțeleg duhovnicește este pretutindeni; căci e de față, fiind în toate și în afară de toate. El este în toate și aproape de cei ce se tem de El (*Psalmii* 84, 10), dar mântuirea Lui e departe de cei păcătoși (*Psalmii* 68, 155)."[14]

În fine, să concluzionăm printr-o mențiune pe care o găsim într-un alt loc. Lumea de care trebuie să fugim, în efortul de despătimire, scrie Teolipt al Filadelfiei, nu ține de amplasamentul geografic, de structura sitului urban sau rural, de tipologia conglomeratului de imobile ce alcătuiesc orașele și comunitățile umane. Lumea pe care trebuie să o lepădăm ține de maniera noastră de a recepta toate acestea. Așadar, trebuie să fugim de un fel de a privi care ține de obișnuințele noastre păcătoase. „Depărtarea de lume aduce adăpostirea lângă Hristos, iar lume, scrie Teolipt al Filadelfiei, numesc alipirea de lucrurile supuse simțurilor și de trup."[15] Lumea, comentează aici părintele Dumitru Stăniloae, nu e numită realitatea celor din afară, ci o stare lăuntrică, de alipire pătimașă de „lucrurile supuse simțurilor și de trup"[16]. Prin urmare, putem rămâne în lume și ne putem bucura de toate cele bune din ea, dacă această bucurie este însoțită de cumpătare și de o adecvată folosință a lucrurilor ei.

[14] Sf. SIMEON NOUL TEOLOG, *Cele 225 de capete teologice și practice*, cap. 1, în: col. *Filocalia*, 6, Ed. IBMO, București, 2011, p. 21.
[15] TEOLIPT AL FILADELFIEI, „Despre ostenelile vieții călugărești", pp. 45-46
[16] TEOLIPT AL FILADELFIEI, „Despre ostenelile vieții călugărești", pp. 45-46.

I.2. Câteva provocări ale societăţii de consum

În 14 mai 2014, un raport al OMS, bazat pe informațiile furnizate din 109 țări, arată că cea mai răspândită dintre afecțiunile cu care se confruntă adolescenții cu vârste cuprinse între 10 și 19 ani este depresia.[17] Multe alte studii afirmă că, în rândul populației țărilor în curs de dezvoltare și ale populației celor civilizate, există o incidență mare a depresiei și a anxietății, dar și a tulburărilor de atenție.

Numeroase analize culturale sau sociale, oferite de psihologia socială sau de sociologie, formulează observații prețioase privind schimbările majore în regimul de viață al persoanei și al comunității. Utilizarea dispozitivelor tehnice pe scară largă, în comunicare și educație, în recreație și muncă, dar și avalanșa informațiilor și a ofertelor de divertisment, au introdus comportamente și practici noi. Deodată cu acestea, timpul cheltuit pentru relații interpersonale de calitate și gradul valorificării terapeutice a mediului natural s-au redus semnificativ.

Câteva particularități nou apărute ar putea fi ușor de evidențiat.

[17] *Cf.* „WHO Calls for Stronger Focus on Adolescent Health", consultat online la http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/focus-adolescent-health/en/.

Suprastimularea senzorială împiedică autoreflecția

Sub presiunea stimulilor introduși în planul vieții de marketing și de cultura mediatică, copiii și tinerii trăiesc o viață *suprasolicitată senzorial.*[18] În particular, obișnuința de a petrece un timp tot mai îndelungat în fața micilor ecrane atrofiază „capacitatea de abstragere" și de înțelegere.[19] Concertele de muzică, filmele sau jocurile computerizate, experiențe de la care copiii și tinerii nu lipsesc, manipulând tot mai rafinat sunetul și imaginea, produc mutații în procesele de receptare a realității.

Aprecieri de acest fel capătă mai multă relevanță, dacă ținem seama de faptul că multe particularități ale persoanei se decid în fragedă copilărie. Jocul video și divertismentul televizat, experiate repetat și prelungit, schimbă obișnuințele, ocupând timpul destinat relațiilor interpersonale sau întâlnirii cu mediul natural. Datele medicale arată că efectele sunt nocive. Anterior, am văzut că experiențele senzoriale intense diminuează dispoziția spre reflecție asupra persoanei proprii,[20] iar vârsta e decisivă, pentru că formarea traseelor neuronale și configurarea ariilor cerebrale sunt mai rapide în copilărie.[21]

Situația aceasta e agravată și de unele producții din industria marketing-ului. De pildă, pentru a cuceri atenția publicului,

[18] *Cf.* Steven CONNOR, *Cultura postmodernă. O introducere în teoriile contemporane*, Ed. Meridiane, București, 1999, p. 287.
[19] G. SARTORI, *Homo videns...*, Ed. Humanitas, București, 2005 p. 34.
[20] *Cf.* Ilan I. GOLDBERG et alii, „When the Brain Loses Its Self", pp. 329-339.
[21] *Cf.* Nicolas FRANCK, *Antrenați-vă și protejați-vă creierul. Mai multă vitalitate cerebrală*, traducere din franceză de Adriana Steriopol, Ed. Trei, București, 2014, pp. 27-29.

reclamele erotizează obiectele.[22] În tot mai multe materiale, destinate să prezinte articole vestimentare, sortimente de băuturi sau obiecte de uz casnic, ingredientul folosit pentru a atrage privirile este corpul omenesc, adesea în posturi sau vestimentații indecente. Și, pregătiți în acest fel, stimulii vizuali modifică activitatea cerebrală. Anumite structuri din creier (cum este *nucleus accumbens*, strâns legat de plăcerea recompensei) sunt mai active, ceea ce face ca persoana să resimtă intens dorința de a primi o recompensă și impulsul de a acționa *aici* și *acum*.[23]

Data smog și multitasking-ul diminuează puterea atenției

Ambientul cultural în care copiii și tinerii cresc astăzi creează dificultăți în prelucrarea informației, în cultivarea atenției și a capacităților de reflecție. Avem parte deja de o „supraabundență de informații de slabă calitate", denumită „data-smog", în condițiile unor „limite clare în procesare"[24]. În legătură cu aceasta, studiile au constatat că supraexpunerea la un flux de informații e mai degrabă inamicul atenției decât antrenorul ei.[25]

Pe de altă parte, viteza, graba cu care trăim, presiunea permanentă a timpului, care trebuie împărțit pentru tot mai multe evenimente, diminuează disponibilitatea de a aștepta.

[22] Francois BRUNEL, *Fericirea ca obligație. Eseu despre standardizarea prin publicitate*, trad. de Costin Popescu, Ed. Trei, 1996.
[23] *Cf.* Roy F. BAUMEISTER, John TIERNEY, *Voința. Cum să-ți redescoperi cea mai mare putere interioară*, Ed. Paralela 45, București, 2012, p. 112.
[24] *Cf.* „Complexity and Information Lead to Decreasing Control", Free University of Brussels, 2002 (draft pentru The Information Society) apud Andrew WEIL, *Fericirea spontană*, trad. din limba engleză de Iustina Cojocaru, Ed. Curtea Veche, București, 2013, p. 247.
[25] *Cf.* Rick HANSON, Richard MENDIUS, *Creierul lui Buddha. Neuroștiința fericirii, iubirii și înțelepciunii*, Ed. Paralela 45, București, 2011.

„S-a dus vremea când lumea avea timp să trăiască. Nimeni nu mai vrea să nu se grăbească, pentru că a nu te grăbi înseamnă a pierde timpul. Cine se mai oprește să arunce o privire asupra sa sau asupra lumii în care trăiește? [...] Ura față de timp înseamnă să nu-ți asumi riscul (sau dimpotrivă, șansa) unei întâlniri față în față cu tine însuți [...]. Societatea postmodernă nu e o civilizație a așteptării. No future..."[26] Așteptarea nu înseamnă doar tensiune. Ea poate fi și un răgaz pentru o reflecție de perspectivă sau pentru una retrospectivă, care pot amenaja la rândul lor starea lăuntrică, pregătindu-ne interior pentru ceea ce este așteptat. Graba exclude posibilitatea acestei pregătiri temeinice, pentru ca ceea ce a fost așteptat să fie primit cum se cuvine, în locul interior potrivit pentru o păstrare adecvată, îndelungată, dacă e cazul. Neavând dispoziția să așteptăm, sărăcim viața de evenimentele cu caracter inițiatic.

Multiplicarea dorințelor slăbește voința

Explorările psihologiei arată că întreg contextul vieții cotidiene reprezintă un câmp de permanentă exercitare a voinței.[27] În fața vitrinelor colorate, pline de articole atractive

[26] *Cf.* Rolland BRUNNER, *Psihanaliză și societate postmodernă*, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000, pp. 47-49.
[27] Merită o reflectare atentă, mai ales în privința edificării, distincția, pe care o propun unii autori, între dorință și voință. În baza unor rezultate din aria psihologiei și a neuroștiințelor vieții spirituale, unii susțin că dorințele (mai ales dacă sunt multe, variate, adesea contradictorii) și formularea unei decizii care să o aleagă pe una dintre ele obosesc voința (*cf.* R. BAUMEISTER, J. TIERNEY, *Voința...*, p. 109). În alte abordări, spre deosebire de voință, dorința este considerată pasageră, interferând de cele mai multe ori cu proiectul sau cu țintele mai înalte ale devenirii, putând fi alimentată de diverse impulsuri. Întrucât dorințele prea intense pot deturna atenția și pot slăbi autocontrolul, ele pot epuiza voința, încât

și cu discounturi consistente, de exemplu, suntem solicitați să decidem dacă achiziționăm sau nu, dacă refuzăm sau amânăm împlinirea dorinței. Diversificarea ofertelor, întâlnită în societățile de consum, multiplică dorințele. Mai departe, însă, situațiile în care avem de ales între diverse sortimente de produse sau programe, între ofertele de divertisment, alternative financiar-bancare și profesionale, consumă voința.[28] Cercetările arată că situațiile deliberative slăbesc resursele volitive[29], conducând la o oboseală a voinței, stare numită *epuizarea eului.*[30] În felul acesta se explică de ce multiplicarea dorințelor reprezintă o cauză a nefericirii, și nicidecum rezultatul ei.[31]

Trăiesc cumva deschis către întinderea lumii și către cele ce există în ea. Nu e nevoie de o strădanie conștientă pentru aceasta. De aceea, într-un fel care cel mai adesea scapă nesupravegheat, lumea și conținuturile ei mă pătrund. Însă ea nu intră doar în minte. E adevărat că lumea devine materialul gândurilor mele. Însă nu e numai aceasta. Receptarea și interiorizarea conținuturilor lumii afectează calitatea cu care gestionez puterile mele, cum ar fi atenția sau voința. Acestea, deși îmi aparțin, și țin de controlul meu conștient, depind totuși de cele ce vin din afară, ca de o hrană (a sufletului) care mă întărește sau care mă poate slăbi.

Îmi folosește să îmi amintesc faptul că, în unele privințe, trăim într-o cultură a plăcerii, care intensifică dorința de a micșora

ar fi necesară o lucrare spirituală care să le diminueze intensitatea (*cf.* R. HANSON, R. MENDIUS, *Creierul lui Buddha...*, pp. 91-93). Și aici, numeroase constatări filocalice, specifice creștinismului răsăritean, pot servi ca reper de îndreptare a vieții.

[28] *Cf.* R. BAUMEISTER, J.TIERNEY *Voința...*,. p. 112.

[29] *Cf.* R. BAUMEISTER, J. TIERNEY, *Voința...*, p.112

[30] Conceptul este introdus de R. BAUMEISTER, în: *Voința...*, p. 33.

[31] *Cf.* Andrew WEIL, *Fericirea spontană*, trad. din limba engleză de Iustina Cojocaru, Ed. Curtea Veche, București, 2013, p. 249.

distanța dintre poftă și împlinirea ei.[32] Chestiunea aceasta se întrevede, de exemplu, în ceea ce este numit „distanța empatică rece-cald". Aici se evidențiază cum autocontrolul poate fi provocat de diverse mesaje, cum sunt reclamele publicitare. Într-un experiment grăitor, un grup de bărbați au fost chestionați în legătură cu posibilitatea de a participa la sau de a forța relații intime profund imorale, în condiții de laborator („la rece"). Ei au răspuns negativ, exprimând credința sinceră că nu ar participa la astfel de scenarii sau fapte. Totuși, în situații de excitație de natură sexuală, de exemplu, îndemnați să răspundă la aceleași întrebări, privind posibilitatea ca ei înșiși să determine, să participe activ sau să forțeze pe cineva să facă aceasta, subiecții nu au mai formulat răspunsuri la fel de tranșante.[33] Iar situația aceasta este valabilă și într-un scenariu răsturnat. Persoanele încurajate să gândească la un nivel înalt, prin judecăți abstracte sau cuprinzătoare, referitoare la valorile în care cred, la condiția și nevoile omului, își sporesc totodată capacitatea de autocontrol.[34] O perspectivă globală, o privire panoramică asupra realității, care să țină seama de fondul lucrurilor mai degrabă decât de aparențe, favorizează deci eliberarea de sub auspiciile presante ale imediatului – ale lui „aici și acum" – generând o anumită emoționalitate pozitivă.[35]

Alegând să privesc, așadar, într-un anumit loc și într-un anumit fel, eu decupez spiritual, din imaginea lumii, porțiuni cu care îmi hrănesc gândurile și dorințele. Atenția pe care o acord unuia sau altuia dintre lucrurile aflate în preajma mea

[32] *Cf.* Roland BRUNNER, *Psihanaliză și societate postmodernă*, Ed. Amarcord, Timișoara, 2000, p. 41,

[33] *Cf.* R. BRUNNER, *Psihanaliză și societate postmodernă*, p. 155.

[34] *Cf.* Roland BRUNNER, *Psihanaliză și societate postmodernă*, p. 171.

[35] *Cf.* R. HANSON, R. MENDIUS, *Creierul lui Buddha...*, pp. 198-201.

este ca o gură nevăzută care hrănește spiritul, cu o hrană subtilă ce pătrunde la adâncimi nebănuite din mine. O eventuală toxicitate a acestui sortiment noetic de hrană destinată spiritului este mult mai greu de eliminat decât toxicitatea propriu-zisă. Mâinile pot fi spălate cu destulă ușurință, de cele mai multe ori. E nevoie de un pic de săpun bun, apă și un timp redus, două-trei minute. Însă abordările curative ale spiritului necesită mult mai mult timp. O imagine necuviincioasă, odată pătrunsă în minte, mă poate urmări ani la rând. Și, chiar dacă mă străduiesc, nu voi găsi un detergent miraculos cu care să pot spăla această mizerie informațională, cu toate că îmi doresc. Și nu am la îndemână vreun bandaj care să îmi vindece rana minții sau a inimii provocată de imagine, în afara lacrimilor pocăinței și a încordării mele interioare. Mai mult chiar, amintirea acelei imagini păcătoase sau macabre nu va rămâne în minte ca un conținut inofensiv, neutru, gata să revină în atenție doar prin comanda mea voită. În momente pe care de multe ori nu pot să le decid, ea se înfiripă, reapare uneori clară, alteori deformată, alteori legată de altele înrudite cu ea, afectând prin aceasta percepția unor situații obișnuite din viață. De multe ori ea trezește zvâcniri ale dorinței, trăgând după ea numeroase gânduri, putând instaura uneori un adevărat asediu asupra atenției și voinței.

Mediul concurențial descurajează compasiunea

Nici mediul școlar nu este protejat de provocări axiologice ale prezentului. Presiunea concurenței, specifică mediului economic, a pătruns în plan social, în rândul persoanelor angajate, dar se face simțită azi, tot mai mult, și în mediul școlar, prin

tot mai multe concursuri școlare și întreceri, cu recompensele corespunzătoare pe care acestea le oferă câștigătorilor. Însă cultivarea spiritului competiției, al concurenței și comparației, prin sarcini și evaluări individuale, poate descuraja (vom vedea în cele ce urmează) dispoziția pentru întrajutorare, compasiunea și bunătatea.

Consumerismul slăbește disponibilitatea pentru contemplație

Efectele nu se opresc aici. Economizarea tot mai extinsă a vieții omenești mută motivațiile intrinseci, dorința copiilor de a înțelege lumea, sau ținta devenirii interioare a adulților într-un plan mai puțin pre(ten)țios, aflat într-o strânsă legătură cu „a avea". Achiziția unor jucării scumpe sau a unor articole vestimentare produse de case cu notorietate, gratificațiile sau profesiile bine remunerate, accesul la lucruri, servicii și distracții de lux, constituie pentru mulți reprezentanți ai generațiilor tinere înțelesul cel mai des vehiculat al vieții împlinite. Pe de altă parte însă, cercetările care urmăresc starea de bine evidențiază că fericirea nu depinde de nivelul câștigurilor.[36] Dimpotrivă chiar, o anumită fixație pentru fericire îi poate face pe oameni nefericiți.[37] În fine, accentuând tot mai mult comportamentul consumerist, și netrăind suficiente experiențe adecvate care să contrabalanseze plăcerile senzoriale, vom diminua considerabil intensitatea dispozițiilor contemplative. În general, înțelegerea lui *a fi* prin *a avea*

[36] *Cf.* Ed DIENER et alii, „Wealth and happiness across the world: Material prosperity Predicts Life Evaluation, whereas Psychosocial Prosperity Predicts Positive Feeling", în: *Journal of Personality and Social Psychology*, XCIX, 1, iulie 2010, pp. 52-61, DOI: 10.1037/a0018066.

[37] *Cf.* E. DIENER et alii, „Wealth and Happiness Across the World...", pp. 52-61.

și tot mai pronunțata legătură dintre fericire pe de o parte și confort sau plăcere de partea cealaltă reprezintă indiciul unei schimbări de fond a stilului de viață, care consfințește o nouă orientare a societății, către bunăstarea materială și consumerism.

Absența atașamentului interpersonal afectează sănătatea

Toate aceste situații de viață, existente în contextul mai larg al lumii de azi, împovărează strădaniile ce urmăresc edificarea vieții tinerilor. Pe lângă acestea, viața în familie și activitatea școlară, două dintre dimensiunile cele mai importante ale devenirii tinerilor, sunt și ele provocate de întreaga dinamică a lumii.

În privința vieții de familie, studii recente au scos la iveală, de exemplu, mutații în configurarea relațiilor interpersonale, care produc numeroase consecințe chiar în zilele noastre. Într-o lume în care părinții sunt tot mai ocupați profesional, copiii și tinerii au parte de experiențe interpersonale tot mai sărace, chiar în familiile lor, iar situația aceasta are numeroase efecte. De mai bine de 20 de ani, medicina comportamentală a arătat, prin studii ample, că atașamentul și căldura relațiilor de familie influențează sănătatea, dispozițiile și maniera de raportare la viață.[38]

Merită semnalat aici, în raport cu toate aceste aspecte, faptul că în ultimii ani s-a desprins tot mai evident constatarea că ambientul social, informațional, cultural, în care ne mișcăm în fiecare zi, are repercusiuni serioase asupra vieții.

[38] *Cf.* Dr. Dean ORNISH, *Dragoste și supraviețuire*, Ed. Curtea Veche, București, 2008.

Nu putem trăi decuplați de influența socială, izolați și imuni în raport cu fluxul de informații care ne parvin din câmpul social. Dimpotrivă, în multe privințe, suntem obișnuiți să procesăm cu mare atenție informațiile care ne parvin din mediul social. Și această procesare decide, sub multe aspecte, linia de contur a ceea ce devenim. Studiile arată că informații de acest fel (cogniții sociale) sunt procesate cu prioritate și influențează alegerile pe care le facem, situarea noastră în lume, în raport cu semenii și cu evenimentele de fiecare zi. Unele cercetări arată că acordăm, în mod obișnuit, o mare atenție contextului social, în deciziile și acțiunile noastre cotidiene.[39] Este vorba despre felul în care alegem să ne situăm în fluxul de informații obișnuite, despre modul cum le codificăm (ce semnificații conferim evenimentelor respective), despre deciziile pe care le luăm în legătură cu ele, și despre cum acționăm ulterior.

Dar nu e folositoare, desigur, nici postura consumatorului docil, lipsit de exigențe, care este gata să se umple cu tot ceea ce oferă lumea. Pentru că, într-un mod dezirabil sau nu, lumea ne zidește. Și, așa cum se poate vedea, ea nu ne face oricum, și nici nu ne face cum voim noi să fim, ci într-un fel înrudit cu ea. Conținuturile ei ajung să fie materialul gândurilor și emoțiilor mele, țintă pentru dorințele sau preocupările mele. O parte din viața mea e ocupată de viața ei. Sau, cu alte cuvinte, când aleg să-i trăiesc viața, de fapt ea trăiește viața mea. Primindu-le fără discernământ, pe toate cele oferite de lume, ea devine hrana și conținutul spiritului meu.

[39] *Cf.* Eleonore NEUFELD, et alii, „Intentional Action Processing Results from Automatic Bottom-up Attention: An EEG-investigation into the Social Relevance Hypothesis using Hypnosis", în: *Consciousness and Cognition*, XLII, 101, mai 2016, pp. 101-112, DOI: 10.1016/j.concog.2016.03.002.

Foarte mulți factori contribuie la configurarea unui anumit mod (social) de a fi: afecțiunile neurologice, traumele, particularitățile de creștere în stadii timpurii de viață, stilul de atașament, tiparele cognitive, prejudecățile, alte tipare înnăscute. Toate se dovedesc a fi deosebit de importante în maniera de receptare și de semnificare a informațiilor sociale (cogniții sociale) și în configurarea acțiunilor noastre ulterioare, acestea influențând, de asemenea, și convingerile.

Așadar, dacă viața obișnuită presupune o mișcare zilnică, printre obligațiile și ofertele lumii, e necesar să ne cântărim cu multă atenție deciziile și acțiunile referitoare la acelea, întrucât în toate aceste mișcări condiționate de lume stă ascunsă o parte importantă a edificării noastre interioare.

Inteligența emoțională – înțelegere de sine și comunicare adecvată cu semenii

Este cunoscut faptul că, în multe din conținuturile lor, programele școlare pun accentul pe dezvoltarea inteligenței de calcul (*IQ*, cu diversele ei versiuni), adică pe reproducerea conținuturilor și a algoritmilor, pe dezvoltarea unei gândiri analitice, abstracte. Însă abordări ca acestea pot produce o anumită standardizare cognitivă, utilă în activitățile profesionale, dar insuficientă în raportarea la diversele provocări ale vieții de zi cu zi. Încât, pentru reușita în viață, multe alte aspecte ar trebui să intre în discuție.

O dimensiune importantă, evidențiată de psihologie de multă vreme, e *inteligența emoțională*. Dincolo de numeroasele definiții pe care le-a primit, inteligența emoțională vizează deopotrivă planul intrapersonal și pe cel interpersonal. Ea

cuprinde putințele persoanei de a se cunoaște și de a se exprima pe sine, de a-și comunica gândurile și sentimentele într-un mod adecvat, dar și putința de a lupta cu propriile slăbiciuni. Cealaltă dimensiune a vieții emoționale vizează raporturile cu ceilalți: cât de bine decodificăm exprimările celorlalți, mesajele și intențiile lor, și cât de bine știm să adaptăm răspunsul nostru la cerințele lor, punând în mesaj și partea de răspuns care ne reprezintă.

Multe studii arată că o viață împlinită, o familie armonioasă, cultivarea unor prietenii cu relații de calitate nu țin de coeficientul de inteligență de calcul sau de însușirea unor algoritmi. În cazul acesta, priceperea matematică și multe dintre capacitățile cognitive cultivate în școala tradițională intră în umbra abilităților din sfera emoțională. Dar cât din educația școlară sau din experiențele de familie urmărește dezvoltarea acestor fațete ale personalității?

Mai departe, explorarea științelor și reflecția pe marginea datelor relevante pentru educație au scos la iveală altceva. Dincolo de aspectele inteligenței emoționale, radiografia adâncurilor omenești evidențiază alte dimensiuni ale vieții personale. Un model propus de Howard Garder include, pe lângă cele două tipuri de inteligență prezentate anterior, alte câteva: logico-matematică, lingvistică, spațială, muzicală, kinestezică, naturalistă.[40] Modelul deschide mult câmpul educației, evidențiind tot atâtea posibile fațete ale dezvoltării copilului, pe care ar trebui să nu le neglijăm. Fiecare dintre aceste forme de inteligență poate constitui un obiectiv excelent de organizare a programelor școlare destinate copiilor și tinerilor pentru o dezvoltare armonioasă.

[40] *Cf.* Howard GARDNER, *Inteligențe multiple*, Ed. Sigma, București, 2006.

Inteligența spirituală – o posibilă frontieră între teologie și știință[41]

De la realizarea primului test de inteligență în 1905 de către Alfred Binet și Teophile Simon și până astăzi, psihologii au fost preocupați de elaborarea unor mijloace prin care oamenii să se cunoască pe ei înșiși mai bine să poată fi categorizați în funcție de capacitățile cognitive, emoționale sau spirituale ale fiecăruia.

Dacă inițial termenul de „inteligență" desemna suma tuturor cunoștințelor și viteza gândirii, precum și folosirea eficientă a resurselor mediului în care o persoană trăiește, astăzi nu se poate vorbi doar de o inteligență pur rațională, ci de mai multe tipuri de inteligențe. În 1983, Howard Gardner, indignat de faptul că testele standard de măsurare a inteligenței se bazau pe o înțelegere limitată a acestei noțiuni, propunea teoria inteligențelor multiple, vorbind de șapte tipuri de inteligență: lingvistică, logico-matematică, spațială, muzicală, kinestezică, interpersonală și intrapersonală, cărora mai târziu li se adaugă inteligența naturalistă. Peste aproximativ un deceniu, această clasificare este completată de Daniel Goleman cu conceptul de „inteligență emoțională" (EI), desemnând capacitatea de a conștientiza și utiliza eficient propriile sentimente și pe acelea ale celorlalți. Mai mult decât atât, tuturor acestor forme de inteligență li s-a adăugat o paradigmă ce vizează „inteligența

[41] Acest articol a fost redactat de autor împreună cu Andreea Raluca Neagu. Materialul a fost publicat pentru prima dată în *Ziarul Lumina*, în ediția din 11 noiembrie 2011, la rubrica „Lumina cunoștinței. Religia, filosofia și științele în dialog" din cadrul programului „Science and Orthodoxy", destinat dialogului dintre teologie și știință, desfășurat de Universitatea „Alexandru Ioan Cuza" din Iași în cooperare cu Universitatea din București și cu Patriarhia Română, program finanțat de Fundația „John Templeton" din Statele Unite ale Americii.

spirituală" (SI), propusă în 1997 de Danah Zorah, în cartea sa *Rewiring the Corporate Brain: Using the New Science to Rethink How We Structure and Lead Organizations*. Mai târziu, acest ultim concept este dezvoltat și acceptat în literatura de specialitate, semnificând inteligența prin care avem acces la cele mai profunde înțelesuri și mai înalte motivații care ne ajută să abordăm și să rezolvăm problemele legate de valori.

Încă de la apariția sa, termenul de „inteligență spirituală" (SI) a stârnit controverse, fiind chiar discreditat de către unii autori, pe motiv că ar fi pseudoștiințific și folosit mai degrabă în articolele vulgarizatoare de psihologie și în discursurile noii mișcări religioase New Age. În ultimii ani însă, universități din multe țări ale lumii studiază paradigma SI, căutându-i explicații tot mai bine acoperite experimental și aplicații practice. La Universitatea Oxford, de exemplu, SI este centrală în programele strategice de leadership. Conceptul de inteligență spirituală (SI) pare să promită, de asemenea, unele aplicații importante în domeniile sănătății, educației și dezvoltării personale. Sunt anunțate, de asemenea, unele beneficii pe care conceptul de inteligență spirituală pare să le antreneze în domeniul economic și al afacerilor, diverse organizații, în special din SUA, Marea Britanie, India și Africa de Sud, folosind SI pentru a-și îmbunătăți performanțele anuale. În Statele Unite ale Americii, a luat ființă un institut specializat, *Institutul Inteligenței Spirituale*, care urmărește realizarea unei metodologii de cercetare adecvată, care să utilizeze cele mai recente descoperiri științifice pentru o fundamentare cât mai bună a conceptului de inteligență spirituală (SI) în arii precum educația, sănătatea sau alte sfere de activitate profesională.

Ce semnifică inteligența spirituală?

Noțiunea de „inteligență spirituală" pare, la prima vedere, contradictorie, date fiind ariile semantice diferite ale celor doi termeni. Rezolvarea analitică a problemelor, calculele și înțelegerea științifică a funcționării lumii exterioare sunt procese de cele mai multe ori asociate, în viziunea contemporană, cu noțiunea de „inteligență". Pe de altă parte, conceptul de „spiritual" evocă imagini ale experiențelor sacre, ale realității subiective și personale, precum și întrebări referitoare la sensul și scopul vieții. Cu toate acestea, o serie de cercetători americani cred că este posibilă o fuziune între spiritualitate și inteligență. Profesorul R. Wolman definește astfel acest concept nou: „Inteligența spirituală este capacitatea noastră umană de a pune întrebări cu privire la sensul ultim al vieții și de a experimenta simultan legătura perfectă între fiecare dintre noi și lumea în care trăim. Lumea subiectivă, cu care se ocupă spiritualitatea, și lumea obiectivă, pe care inteligența încearcă să o înțeleagă, sunt aspecte ale vieții fiecăruia dintre noi. Avem nevoie de un limbaj pentru a descrie experiența sacrului și de o metodologie pentru studierea și înțelegerea științifică a spiritualității noastre. De fapt, spiritualitatea poate fi piatra de încercare a vieții noastre – o constantă unică de încredere, care ne susține prin momente mai grele ale vieții."[42]

Conform autoarei Danah Zorah, inteligența spirituală este instanța superioară a inteligenței noastre: „Nici inteligența rațională (IQ), nici cea emoțională (EI), luate separat sau împreună, nu reușesc să explice în totalitate complexitatea

[42] *Cf.* Richard N. WOLMAN, *Thinking with Your Soul: Spiritual Intelligence and Why It Matters*, Harmony Books, 2001.

inteligenței umane sau vasta bogăție a sufletului și a imaginației omenești. SI ne oferă capacitatea de discriminare, sensul moral, abilitatea de a tempera rigiditatea unor reguli prin înțelegere și compasiune [...]. Ne folosim de SI pentru a lupta cu întrebările despre bine și rău și pentru a întrezări posibilități nerealizate încă."[43]

Pentru a înțelege mai bine la ce se referă acest concept, Zorah și Marshall au propus o listă cu 12 calități pe care ar trebui să le întrunească o persoană despre care s-ar putea spune că are un nivel ridicat al SI[44]: 1) Conștiința de sine (cunoașterea credinței, a valorilor și a motivațiilor personale); 2) Spontaneitatea; 3) Calitatea de a se lăsa inspirat de valori; 4) Compasiunea; 5) Smerenia (înțeleasă de autori drept o cunoaștere a propriului loc în lume); 6) Viziune integratoare (referitoare la realizarea unor conexiuni între diverse lucruri sau aspecte ale vieții); 7) O anumită tendință de a formula întrebarea „De ce?" (înțeleasă ca expresie a unei nevoi de a pătrunde sensul lucrurilor); 8) Acceptarea și aprecierea diversității; 9) Independența de context (capacitatea de a lucra împotriva convențiilor); 10) Capacitatea de reîncadrare (care vizează putința de a schimba perspectiva asupra lucrurilor); 11) Capacitatea de a răbda și resemnifica suferința; 12) Sentimentul vocației.

Într-o altă abordare științifică, găsim formulate câteva caracteristici care ar putea constitui elementele definitorii ale inteligenței spirituale. Este vorba despre o evaluare obiectivă, în accepțiune științifică, una care nu ia în calcul existența lui Dumnezeu, care urmărește poziția de neutralitate față de

[43] Danah ZORAH, Ian MARSHALL, *Inteligență spirituală*, trad. din limba engleză de M. Popescu, Ed. Vellant, București, 2011, p. 17.
[44] *Cf.* Danah ZOHAR, „Spiritually Intelligent Leadership", în: *Leader to Leader*, Fall, 38, 2005.

oricare dintre tradițiile religioase. În acest fel sunt identificate cinci trăsături cognitiv-comportamentale ale omului spiritual, aspecte care deosebesc experiența lui spirituală și religioasă de toate celelalte activități și experiențe.

Prima dintre ele este obișnuința unei abordări transcendente a lumii și a lucrurilor, o receptare și o înțelegere cuprinzătoare, care nu pierd din vedere temeiurile și finalitățile lumii, perspectiva de ansamblu, natura lucrurilor și a fenomenelor sau alte conținuturi de acest fel. Cea de-a doua vizează stările modificate de conștiință, aici putând fi incluse aspectele cognitive noi, stările și dispozițiile noi ale interiorității omenești întâlnite în experiența vieții spirituale. Avem în minte aici nu doar experiențele mistice, ci și pe cele obișnuite în plan religios, cum ar fi rugăciunea, contemplația, compasiunea, așa cum sunt acestea trăite de persoana obișnuită cu viața spirituală. O a treia caracteristică socotită a fi în strânsă legătură cu experiențele spirituale vizează obișnuința de a sacraliza, de a conferi o semnificație spirituală situațiilor de viață și experiențelor cotidiene. Un alt aspect care este pus în legătură cu inteligența spirituală vizează capacitatea și obișnuința de a încadra și de a soluționa probleme concrete ale vieții folosind resursele spiritualității, texte cu valoare spirituală, principii, sfaturi sau pilde. În fine, o ultimă caracteristică este capacitatea de a cultiva virtuțile, putința de a folosi variatele contexte ale vieții ca prilej pentru cultivarea virtuților.[45]

Cum se poate vedea, prin abordări de acest fel, se încearcă ilustrarea conținutului pe care l-ar putea avea acest

[45] *Cf.* Robert EMMONS, „Is Spirituality an Inteligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern", în: *The International Journal for The Psychology of Religion*, 10, 2000, pp. 3-26.

tip de inteligență, prin prezentarea capacităților și a abilităților necesare vieții spirituale. Înțeleasă așa, inteligența spirituală ar reprezenta aria care facilitează o conectare mai strânsă între minte și corp, între rațiune și sentiment, elementul cu mijlocirea căruia toate celelalte resurse ale persoanei sunt puse în slujba unor deziderate mai înalte. Și, vizând o distincție prezentă în această încercare de abordare științifică a vieții spirituale, în timp ce spiritualitatea propriu-zisă se referă, în accepțiunea cea mai largă, la căutarea și trăirea divinului, inteligența spirituală ar viza capacitățile ce decurg din aceste strădanii, deosebindu-se deci de experiența spirituală sau de credința religioasă propriu-zise. De aici și considerațiile prin care se afirmă că inteligența spirituală nu are în atenție integrarea inteligenței unei persoane în spiritualitatea sa, ci, dimpotrivă, reprezintă „o combinație a caracteristicilor personalității, a proceselor neurologice, a capacității cognitive și a calităților spirituale", fiind cea care intră în joc când „trăim viața la un nivel mai adânc de semnificații."[46]

În rezumat, și în comparație cu celelalte două tipuri mari de inteligență, rațională și emoțională, funcțiile inteligenței spirituale s-ar putea evidenția printr-o întrebare generică. Dacă inteligența rațională este aceea care vizează răspunsuri la întrebarea „Ce gândesc?", inteligența emoțională ar fi aceea care ține de „Ce simt?", în vreme ce inteligența spirituală se referă la „Cine sunt?" și la cum anume pot folosi gândirea și simțirea pentru curățirea vieții, pentru sporirea virtuților și ajutorarea celorlalți.

[46] A. C. EDWARDS, „Response to the Spiritual Intelligence Debate: Are Some Conceptual Distinctions Needed Here?", în: *International Journal for the Psychology of Religion*, 13, 2003, pp. 49-52.

Inteligența spirituală în diverse etape ale vieții

Adolescența poate fi o perioadă esențială în dezvoltarea spirituală a persoanei umane, o perioadă în care sunt puse bazele viitoarei educații, ale viitoarelor relații interpersonale, convingeri religioase și ale dezvoltării identității. Se subînțelege, astfel, că adolescența este o perioadă sensibilă, care necesită o formare specifică.

Câțiva cercetători aparținând Universității din Malaysia au evidențiat existența unei corelații între vârsta adolescenței și dezvoltarea a ceea ce este numit prin „inteligență spirituală". Inteligența spirituală are o influență semnificativă asupra calității vieții adolescentului, oferind informații cu privire la cunoașterea intrapersonală și interpersonală, la semnificația lucrurilor înconjurătoare, dar și criterii și metode concrete de aplicare a comportamentelor definite de compasiune, recunoștință sau iertare.[47] S-ar putea conchide că inteligența spirituală oferă o bază generală pentru ca adolescentul să fie capabil să se miște în direcția obiectivelor pozitive și să evite comportamentele de risc.

Inteligența spirituală, delimitarea și operaționalizarea ei, în accepțiune științifică, au fost și încă sunt subiecte ale unor lungi dezbateri. Unii cercetători consideră că acest concept nu poate fi evaluat prin instrumente tradiționale, în timp ce alții susțin că, la fel ca în cazul majorității constructelor psihologice, măsurarea a ceea ce ar putea fi numit „coeficient de inteligență spirituală" ar fi posibilă.

[47] Maryam HOSSEINI et alii, „A Review Study on Spiritual Intelligence, Adolescence and Spiritual Intelligence, Factors that May Contribute to Individual Differences in Spiritual Intelligence, and the Related Theories", în: *International Journal of Psychological Studies*, II, 2, 2010, pp. 179-188.

În 2004, Cindy Wigglesworth a elaborat primul instrument de evaluare a inteligenței spirituale (SIAI), ce măsoară 21 de capacități și abilități prin intermediul unui chestionar cu un grad ridicat de validitate. Bazându-se pe modelul EI al lui Goleman, Wigglesworth propune patru categorii ale comportamentelor asociate inteligenței spirituale: conștiința de sine, conștiința asupra Universului, autostăpânirea și prezența spirituală, evaluând prin 21 de întrebări caracteristicile specifice fiecărei categorii: compasiunea, înțelepciunea, starea de pace, complexitatea gândurilor interioare, conștiința propriei persoane, experiența transcendentului etc.

Fiind un concept raportat la dezvoltarea întregii personalități umane, se afirmă că valoarea inteligenței noastre spirituale oscilează pe parcursul vieții. Pentru a crește nivelul SI, este nevoie, conform autoarei D. Zohar, să scoatem la suprafață motivațiile care ne orientează acțiunile și să acționăm bazându-ne pe motivații cât mai profunde și mai autentice. În acest sens, Zohar propune șase căi către o inteligență spirituală superioară: a datoriei, a cunoașterii, a iubirii ocrotitoare, a transformării personale, a fraternității și a punerii în serviciul celorlalți. Acestea presupun respectarea îndatoririlor și împlinirea fiecărui aspect al vieții noastre ca act sacru, receptivitate, dragoste ocrotitoare și răbdătoare, cercetare filosofică a adevărului până la cea mai profundă căutare a lui Dumnezeu și a tuturor căilor Lui și până la uniunea finală cu El. „Progresul către un nivel superior al SI ne călăuzește în mod natural de la reflecție, trecând prin înțelegere, către înțelepciune [...]. Dacă prin reflecție ajungem să ne dăm seama că noi înșine, comportamentul nostru, relațiile, viețile, performanțele noastre ar putea fi îmbunătățite, trebuie să ne dorim

să ne schimbăm, să ne luăm angajamentul interior că ne vom schimba, în termenii energiei și sacrificiului."[48]

Inteligența spirituală – câteva mențiuni pentru o evaluare teologică

Deși în spațiul american tabloul inteligenței umane este completat cu date științifice referitoare la inteligența spirituală încă din 1997, acest concept nu a făcut încă obiectul unor minuțioase evaluări psihologice. Desigur, și în spațiul românesc lipsesc evaluări de acest fel, de ordin psihologic și teologic.

În primul rând, dintr-o perspectivă strict științifică, conceptului de „inteligență spirituală" îi lipsesc elementele de definire și de operaționalizare, care să poată situa în mod clar inteligența spirituală într-un raport corect cu celelalte tipuri de inteligență, în special cu IA și IE, arii care sunt mult mai detaliat elaborate din punct de vedere formal. Evaluări de acest fel sunt deosebit de necesare, întrucât în prezent s-ar putea observa cu ușurință faptul că multe dintre lucrările care au în atenție inteligența spirituală nu prezintă acest aspect. Pe de altă parte, dintr-o perspectivă care urmărește edificarea spirituală, actualele abordări nu asigură niciun raport echilibrat între considerațiile științifice, cu neutralitatea lor specifică, și cele care privesc aspectele și conținuturile vieții spirituale. Adesea, elemente de doctrină din marile tradiții religioase, care oferă materialul de lucru pentru acest demers științific, nici măcar nu sunt luate în discuție. Alteori, ele sunt prezentate sumar, superficial, nediferențiat, ca și cum spiritualitatea aflată în atenție nu ar fi alimentată, în cele mai multe cazuri, de

[48] D. ZORAH, I. MARSHALL, *Inteligență spirituală*, pp. 297 și 323.

o doctrină religioasă. Din aceste motive, urmărind respectarea cerințelelor unei tratări științifice, care trebuie să rămână neutră față de conținuturile specifice tradițiilor religioase, abordările conțin prea puține distincții între conduitele și comportamentele omului preocupat de realitatea spirituală, așa cum se prezintă ele în tradițiile luate în discuție. Și, evident acum, ele conțin mult mai puține mențiuni privind doctrina, învățătura de credință care alimentează aceste deosebiri. (De exemplu, un inconvenient al acestor abordări îl reprezintă utilizarea unor termeni generici, cu lăsarea la o parte a distincțiilor care se impun între diversele practici spirituale și religioase. Aceasta l-ar putea pune în dificultate pe cel interesat să înțeleagă ce anume înseamnă inteligența spirituală, într-o intenție practică, și cum ar putea aceste considerații să contribuie la o mai bună înțelegere a propriei vieți spirituale. În mod concret, meditația, despre care vom face câteva scurte mențiuni și în această carte, are în tradiția creștinismului răsăritean înțelesuri diferite de acelea pe care le primește în Extremul Orient. Deosebirile sunt consistente, ceea ce face ca operarea unor distincții să fie necesară. Fără precizarea înțelesurilor diferite pe care diversele practici religioase le au, confuziile sunt imposibil de evitat.

Pe de altă parte, în toate aceste dificultăți de abordare psihologică și neuroștiințifică a inteligenței spirituale, se pot vedea problemele inerente pe care le pun conținuturile religioase și experiențele spirituale, atunci când se urmărește o anumită analiză deopotrivă minuțioasă și corectă din punct de vedere științific, care încearcă să fie și edificatoare pentru cel ce adâncește această arie a dezvoltării personale. În fapt, conjugarea schematizărilor generice privitoare la viața spirituală, care ignoră specificitățile diverselor tradiții religioase intrate

în discuție, cu elemente de medicină și neuroștiințe, conține numeroase riscuri. Stradania de a lega cele două planuri distincte (știință și experiență religioasă) forțează introducerea unui limbaj și a unor scheme eclectice, care amestecă adesea limbajul filosofic cu cel științific și cu cel religios, furnizând în final un material cu evidente aspecte sincretice, care poate aduce mai multă confuzie decât lămurire.

În al treilea rând, maniera în care sunt prezentate toate caracteristicile cognitiv – comportamentale ale vieții spirituale și acțiunile prin care inteligența spirituală poate fi dezvoltată poate sugera, în multe cazuri, posibilitatea unei dezvoltări autoprovocate, desfășurate de fiecare doritor în parte, fără a mai introduce în discuție existența lui Dumnezeu și raportarea la El, autoritatea vreunui text revelat sau experiența uceniciei spirituale. Accente de acest fel privind inteligența spirituală pot transforma devenirea spirituală a persoanei într-un proces autonom, într-o invitație la privatizarea experienței religioase și spirituale. Dacă ar fi doar așa, întreg demersul științific de explorare a inteligenței spirituale ar deveni parte din familia mai largă a manifestărilor de autonomie culturală, valorică și simbolică pe care le întâlnim în postmodernitate.

În fine, în această sumară listă a provocărilor existente în acest teritoriu de lucru, se regăsește și valorificarea în cheie reducționistă a descoperirilor și a rezultatelor obținute. Fără o lectură adecvată și fără precauțiunile necesare, prin alte alăturări grabnice, insuficient judecate, s-ar putea înțelege, de exemplu, că întreaga viață spirituală primește o expresie fiziologică, și prin aceasta o explicație deplină închisă în teritoriul material. S-ar putea propune, în locul tainicei întâlniri cu divinul, o experiență spirituală deplin corporalizată, tradusă integral în limbajul

biologiei, explicată prin particularități de funcționare nervoasă. Într-o astfel de abordare, s-ar putea contura premisele unei spiritualități materialiste, atee chiar, care circumscriu întreg procesul devenirii spirituale a omului unor mecanisme fiziologice. Existența lui Dumnezeu și raportarea omului la El, cu toate cele ce decurg de aici, ar putea fi scoase din discuție. În felul acesta, de exemplu, ne-am putea gândi că, „ajutați" de progresele rapide ale medicinei actuale, ar fi posibil să întâlnim, într-un viitor nu prea îndepărtat, tratamente medicale de spiritualizare, prin stimularea efectivă a ariilor corticale și subcorticale pe seama cărora sunt puse inteligența spirituală și cultivarea virtuților, încât desăvârșirea vieții ar putea fi obținută fără efort de voință și fără ajutorul lui Dumnezeu, în cuprinsul unui tratament medical.

De aceea, din perspectivă teologică și având în minte căutările unei persoane care dorește să îmbunătățească propria viață spirituală, s-ar putea spune că fără o cunoaștere temeinică a propriei tradiții religioase, și fără o viață spirituală organizată în acord cu aceea, multe dintre paginile lucrărilor ce privesc dezvoltarea inteligenței spirituale ascund numeroase capcane.

Totuși, rămâne valoros faptul că în abordări de acest fel este evidențiat, de data aceasta prin ochiul observatorului neutru, că practicile spirituale și viața religioasă îi oferă persoanei umane o anumită sensibilitate lărgită, obișnuința unei priviri mai cuprinzătoare asupra lumii și vieții, o ancoră mai puternică în înțelesurile mai înalte, o anumită îndemânare lăuntrică de cultivare a virtuților și de ajutorare a semenilor, chestiuni care nu se pot obține cu ușurință, pe alte căi.

Trebuie spus că cercetările experimentale privind modul cum activitatea spirituală modifică funcțiile cerebrale și aspectele ce privesc inteligența spirituală, cu diversele ei valențe

educative, de formare și dezvoltare, nu trebuie abandonate. Din perspectivă teologică, ele pot fi invocate ca situații ce evidențiază de fapt legătura strânsă dintre suflet și trup, orientând către concluzii de felul celor filocalice, în care este subliniată importanța reflecției, a cercetării de sine, a cugetării care supraveghează activitatea minții și a simțurilor. Textele filocalice arată că, de pe urma acestui efort, mintea se resimte, dobândind o putere mai mare în survolarea adâncimilor persoanei umane. De aceea studierea inteligenței spirituale ar putea constitui un punct important pe agenda dialogului interdisciplinar dintre teologie și știință, putând avea și numeroase aplicații practice în domenii precum educația, actul de cultură sau producțiile media. Este evident deci că aspecte precum maniera în care egoismul și celelalte patimi restrâng expresia liberă și lucrările persoanei umane, expresia puterilor ei spirituale, sau modul cum practici spirituale precum asceza, pocăința sau rugăciunea afectează pozitiv sănătatea și funcțiile cerebrale ar putea prezenta interes, un fel de a proba, pentru cei mai slabi în credință, rolul vieții spirituale.

Rămân totodată importante și câteva precauțiuni. Aceasta pentru că sunt multe aspecte ce necesită o asumare atentă, în interiorul unui interval foarte larg, mărginit pe de o parte de precizia cu care ne-au obișnuit medicina și fiziologia și, de partea cealaltă, de apofatismul persoanei umane, de incomprehensibilitatea psihologică a experienței spirituale. În interiorul acestui interval se poate desfășura munca migăloasă de valorificare a datelor experimentale cuprinse în aria acestui nou domeniu al psihologiei, în lumina profundă a înțelesurilor antropologiei patristice. Mai mult chiar, în tot acest demers trebuie păstrată convingerea că datele de aici nu pot și nici

nu ar trebui să își propună să explicitеze, în mod ultim, tainica legătură dintre suflet și trup sau starea în care se află omul în experiența spirituală. Cu atât mai puțin ar trebui să admitem că abordarea psihologică, oricare ar fi ea, ar putea surprinde felul în care Dumnezeu Însuși este prezent și lucrează în om, prin Sfintele Taine, prin harul Său necreat. Chestiunile acestea sunt esențiale, câtă vreme în Tradiția Răsăriteană ele reprezintă, de fapt, miezul vieții spirituale. Aceste situații plasează izvorul vieții spirituale a creștinului ortodox într-un plan necreat, unde nicio cercetare științifică, indiferent de rezoluția ei, nu poate ajunge. Încât ceea ce rămâne la îndemâna considerațiilor științifice, a măsurătorilor și evaluărilor precise nu sunt decât indiciile văzute, amprentele fiziologice și neuronale, calitatea modificată a funcțiilor cognitive, urme situate în trupul văzut. Acestea pot sugera, indirect, o anumită activitate a sufletului, care rămâne însă dincolo de orice posibilitate de cuantificare.

Inteligența spirituală – dimensiunea edificatoare a vieții

Analize și studii apărute în ultimul deceniu scot la iveală faptul că ar trebui luată în considerare și dimensiunea spirituală a vieții. Am văzut că inteligența, în accepțiunea ei cea mai largă, este înțeleasă drept capacitatea de a rezolva probleme. Inteligența spirituală ar fi, în acest caz, capacitatea de a găsi o soluție adecvată problemelor de ordin spiritual, care țin de sensul existenței, de valorile care inspiră munca și viața omului.[49]

Anterior, am menționat că unii autori pun în seama dimensiunii spirituale a vieții capacitatea de a semnifica spiritual

[49] *Cf.* B. HYDE, „The Plausibility of Spiritual Intelligence", în: *International Journal of Children's Spirituality*, IX, 1, aprilie 2004, pp. 39-52.

întâmplările cotidiene, o disponibilitate pentru dăruirea de sine, obișnuința de a resimți recunoștința pentru binele primit, compasiunea pentru cei săraci, bunătatea arătată fiecărui semen, dar și stările contemplative.[50] Prin acestea, psihologia evidențiază că, dincolo de toate celelalte forme de inteligență, în om, copil sau adolescent, adult sau în vârstă, există o dimensiune a vieții ce poate fi cultivată și care se deschide către lucrarea virtuților, către întrevederea sensului vieții și al suferinței. Inteligența spirituală vizează și capacitatea de a ne însuși o privire panoramică, o perspectivă largă în înțelegerea lumii, care facilitează eliberarea din captivitatea lucrurilor și o emoționalitate pozitivă.

Unele cercetări din aria neuroștiințelor par să confirme realitatea dimensiunii spirituale a vieții. Anterior, am văzut că persoanele încurajate să gândească la un nivel înalt, prin judecăți axiologice, cuprinzătoare, își sporesc gradul de autocontrol. Dimpotrivă, centrarea îngustă, concretă, de tipul *aici și acum* – indicată adesea de reclamele publicitare – acționează împotriva autocontrolului. Chestiunea ar putea fi semnificativă, dacă ținem seama de cele puse în discuție anterior, anume de unele abordări ale psihologiei care subliniază faptul că autocontrolul e înțeles ca fiind strâns legat de conștiința de sine.[51] Alte rezultate arată că experiențele religioase în ansamblul lor cultivă autocontrolul. Viața religioasă întărește voința, persoanele expuse, chiar și subliminal, la cuvinte precum „Dumnezeu" sau „Biblie" dovedind o rezistență mai mare la tentații, în timp ce rugăciunile și slujbele religioase sunt resimțite ca un fel de

[50] *Cf.* Robert EMMONS, „Is Spirituality an Inteligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern", în: *The International Journal for The Psychology of Religion*, 10, 2000, pp. 3-26.
[51] *Cf.* R.F.BAUMEISTER, J. TIERNEY, *Voința...*, p. 119.

antrenament al autocontrolului.[52] Numeroase alte cercetări susțin importanța cultivării spirituale a vieții în rândul copiilor și al tinerilor, evidențiind cum întrajutorarea și rugăciunea determină dispoziția generală, păstrarea memoriei și a bunei dispoziții, a serenității și a rezilienței. Pe de altă parte, experiența vieții duhovnicești promovează o cultură a generozității[53], o educație orientată spre virtuți și o formare pentru viață.[54]

Din perspectivă teologică, inteligența spirituală exprimă adevărul că omul este o ființă spirituală, creată după Chipul lui Dumnezeu, după Chipul Fiului. De aceea, omul se împlinește prin viața duhovnicească, în comuniune cu El. Spațiul eclesial, cel în care se desfășoară viața Bisericii, este locul unei viețuiri autentice, universul Tainelor și al simbolurilor capabile să îl lege pe tânăr de strămoșii lui, de neamul său, dar și de congenerii săi, și de cei ce vor veni. În această viață, trăită tot mai mult în Dumnezeu, ajungem capabili de o cuprindere largă, în stare să întrevadă sensurile vieții și rostul virtuților și în stare să înfăptuiască tot ceea ce e bun în stare de jertfă, din iubire pentru Dumnezeu și pentru semeni.

De aceea, împlinirea deziderатului educației nu ține doar de însușirea unei profesii sau de dobândirea succesului social. Pentru că, în ultimă instanță, împlinirea vieții persoanei se leagă de un efort de înțelegere mai cuprinzător decât cel vizat într-o profesie. Întrebările copilului și căutările tânărului trec dincolo de lumea aceasta, prin interogații din ce în ce mai

[52] *Cf.* R. F. BAUMEISTER, J. TIERNEY, *Voința...*, pp. 186-187.
[53] Conceptul este folosit în cercetările Fundației *John Templeton*, cu care colaborăm de mai mulți ani (vezi: http://www.templeton.org/what-we-fund/grants/promoting-a-culture-of-generosity-part-ii-the-philanthropy-channel).
[54] „Învățând pentru viață" este numele unui program desfășurat în Marea Britanie, cu participarea Guvernului, în colaborare cu Fundația *John Templeton* din SUA (vezi: http://www.learningforlife.org.uk/).

ample, care ajung să pună în chestiune viața însăși, moartea și iubirea, exprimând prin aceasta nevoi tot mai profunde, care depășesc toate răspunsurile pe care le-ar putea oferi știința. Sunt expresiile vii ale căutării vieții depline, care nu constă în cunoștințe și nici nu se mulțumește cu bunăstare, ci e primită de la Cineva Care o are din veșnicie, în mod deplin.

Facultatea interogativă, putința copiilor și a tinerilor de a pune întrebări, este extrem de prețioasă. Folosită adecvat, aceasta ar putea fi unul dintre principalele motoare ale educației. De multă vreme se vorbește despre faptul că educația ar trebui să își ia ca punct de reper, să cultive și să valorifice mai mult întrebările copiilor. Părinții pot de asemenea să folosească, să stimuleze acest mod obișnuit, firesc, al copiilor de a crește. Și dincolo de potențialul educativ, de posibilitățile de valorificare în plan didactic, întrebările arată, într-o perspectivă spirituală, că resimțim imboldul unei cunoașteri tot mai cuprinzătoare și o dorință de a înțelege tot mai bine, încă din fragedă copilărie. Aceasta trimite la faptul că suntem ființe nedepline, în căutarea sensului și a unei vieți depline, care resimt această nedeplinătate. Pentru om, fiecare întrebare este un suspin al ființei, în căutarea hranei adevărate, care poate domoli foamea de sens. Privind în felul acesta, întrebările sunt combustibilul mișcării omului prin viață, care asigură și deplasarea întregii umanități prin istorie, în eforturile ei de cunoaștere. Toate sunt alimentate de întrebările tot mai adânci, tot mai cuprinzătoare, și exprimă o neobosită căutare a sensului, a vieții depline.

II
VALOAREA AFECȚIUNII MATERNE

II.1. Implicaţiile neurale şi fiziologice ale vieţii interioare

În fiecare efort de înțelegere cuprinzătoare a omului și a lumii, în fiecare încercare de a trasa o anumită direcție în mișcarea vieții omenești, într-un fel sau altul, mai devreme sau mai târziu, dar aproape inevitabil, intră în discuție modul în care înțelegem să ne raportăm la Dumnezeu.

Chiar și pentru cei care se declară atei, despărțirea de credință reprezintă foarte adesea o trăsătură definitorie, nota distinctă, afirmată public și cu greutate, însărcinată cu importante mize individualizatoare. Mai departe, o anumită raportare la Dumnezeu și înțelegere particulară a Lui antrenează fără îndoială o anumită înțelegere a lumii și o raportare distinctă la ea.

De aceea, se dovedește folositor să zăbovim asupra modului cum ne raportăm la adevărurile credinței și asupra modului cum înțelegem lumea, cu felurile ei concrete de a ieși în întâmpinarea noastră, prin producțiile ei culturale, prin dispozitivele tehnice, prin obișnuințele de petrecere a timpului liber, dar și prin toate celelalte. În acest cuprins al ofertelor lumii, intră desigur și ideologiile, și reprezentările sociale, și felul în care suntem nevoiți să lucrăm, toate constituind până la urmă o matcă în care se plămădesc convingerile și firescul existenței, felul în care gândim și receptăm lumea înconjurătoare. O reflecție cu privire la modul cum ne raportăm la Dumnezeu, la lume și la obișnuințele

noastre este importantă, întrucât în legătură cu toate aceste aspecte, se exprimă, se ascute și se întărește spiritul omului, care devine tot mai deschis, mai transparent lui Dumnezeu și lucrărilor Sale în lume, sau, dimpotrivă, tot mai opac în raport cu prezența și lucrarea lui Dumnezeu în el și în ea.

Reflecția aceasta atentă cu privire la lume, la mișcările și dinamica ei este poate cu atât mai potrivită astăzi, când atât de multe coordonate ale vieții au suferit modificări importante. Tehnica și media, economia globalizată și divertismentul au produs deja mutații majore în aproape toate sectoarele vieții: actul medical sau educațional, călătoriile, maniera în care comunicăm, profilul arhitectural, obișnuințele, profesiile, meniul de fiecare zi, formele de recreație și munca propriu-zisă, fiecare în parte și toate la un loc s-au schimbat semnificativ. În multe privințe, deși vorbim despre același om și aceeași lume, avem de-a face cu o viață personală și comunitară care se desfășoară în coordonate noi. Este nevoie să reflectăm la modul cum toate aceste schimbări ne afectează, la felul cum ele pătrund în ființa noastră și la cum anume ne influențează viața.

Reflecția cere însă o anumită dispoziție și un anumit exercițiu susținut, repetat, îndeajuns cât să statueze o deprindere. Părinții filocalici învață că lucrul acesta, îngrijirea de sine, o anumită reflecție asupra propriei persoane, o anumită analiză lucidă privind propria viață și faptele mele nu e cu putință fără liniștire, fără tăcere, fără înfrânare. Sfântul Grigorie Sinaitul, de exemplu, pune la temelia întregii vieți duhovnicești cinci virtuții distincte: tăcerea, înfrânarea, smerenia, supravegherea și îndelunga-răbdare.[55]

[55] „Cel ce se liniștește este dator mai întâi să aibă ca temelie aceste cinci virtuți pe care să ridice clădirea lucrărilor sale: tăcerea, înfrânarea, privegherea,

După ce, prin tăcere, sunt restrânse „ieșirile" din sine prin cuvânt, și posibilele rătăciri ale minții cauzate de cuvintele altora, prin înfrânare sunt tăiate toate celelalte „ieșiri" din sine (săvârșirea unor lucruri nefolositoare) care ar putea slăbi supravegherea mișcărilor, înfrânarea fiind aceea care strâmtorează viața persoanei la un interval care exclude toate celelalte posibile lucrări și dorințe străine de parcursul duhovnicesc. Sfântul Grigorie continuă, în recomandările ce pregătesc adecvat starea interiorității omenești pentru rugăciune, cu lucrarea privegherii. Văd în aceasta o măsură menită să valorifice condițiile amenajate de primele două, dar și să păstreze agoniseala lor. Pentru că tăcerea și înfrânarea pot oferi cadrul adecvat pentru priveghere, iar privegherea le consolidează pe primele două[56]. Și, când acestea trei sunt săvârșite, pentru roadele care se nasc din tăcere, înfrânare și priveghere, ostenitorul trebuie să păzească smerenia. Un înțeles practic al smereniei în acest loc al lucrărilor ar putea fi acela că nu mulți sunt aceia care reușesc să tacă, să se înfrâneze și să privegheze. Săvârșindu-le, cineva e dator să se păzească pe sine de mândria agonisirii acestor lucrări dificile. În fine, Grigorie Sinaitul recomandă, la capătul acestor strădanii, îndelunga-răbdare, ca și cum ar spune că cel

smerenia și răbdarea. Iar ca lucrări bine plăcute lui Dumnezeu trebuie să le aibă pe acestea trei: cântarea, rugăciunea și citirea; și lucrul mâinilor, dacă este neputincios (la cele dintâi). Căci virtuțile pomenite nu numai că le cuprind pe toate, ci se și susțin una pe alta. El trebuie să se îndeletnicească de dimineața cu pomenirea lui Dumnezeu, prin rugăciune, și cu liniștirea inimii" (Sf. GRIGORE SINAITUL, *Capete după acrostih*, cap. 99, în col. *Filocalia*, 7, Ed. Humanitas, București, 1999, p. 130).

[56] Astfel de conexiuni cauzale, în care două sau mai multe lucrări sunt legate între ele, sunt prezente în reflecția filocalică. De exemplu, într-un loc găsim observația că „tăcerea întru cunoștință este maica rugăciunii" (Sf. IOAN SCĂRARUL, *Scara*, Cuvântul XI, *Despre multa vorbire și despre tăcere*, în col. *Filocalia*, 9, Ed. Humanitas, București, 2002, p. 200).

ce caută să rămână în tăcere, înfrânat, priveghind și păzind smerenia, va avea multe încercări din afară și din sine, pentru a căror biruire trebuie să cultive îndelunga-răbdare.

Îndepărtați suficient de bine, îndeajuns de multă vreme, de zgomotoasa lume în care trăim, reușim să surprindem propria viața cu mai multă finețe. Chestiunea este asemănătoare cu ceea ce fizica sau cibernetica au constatat în cadrul lor formalizat: nu se pot face aprecieri asupra parametrilor unui sistem din interior, fără un reper adecvat din afară. Și în privința vieții noastre, a alegerilor și a lucrărilor noastre, e nevoie de o privire din afară care poate oferi o mai mare acuratețe.

Cercetarea științifică a vieții interioare și cultura exteriorității

Una dintre realitățile care îndeobște se bucură de mai puțină atenție astăzi, dar care pare să sufere mult de pe urma acestor schimbări, este viața lăuntrică. În mod salutar și cumva paradoxal, multe arii de cercetare științifică și din reflecția filosofică au avut și au în atenție, tot mai pregnant și mai profund în ultima vreme, felul în care tehnica, entertainment-ul, tehnologiile digitale, cultura de consum, mediatizarea globală a informației, consumerismul și toate celelalte afectează viața interioară.

Pe de o parte, medicina integrativă sau comportamentală, neuroștiințele, psihoterapia cognitiv-comportamentală evidențiază că felul în care ne petrecem viața influențează în mod direct dispozițiile și capacitățile noastre și, de asemenea, starea sănătății.

Pe de altă parte și într-un mod chiar mai amplu, credința și viața spirituală îl pot deschide pe om către un nivel mai adânc

al interiorității sale, luminate de har, care pune în discuție și organizează toate aceste aspecte concrete ale vieții într-o legătură strânsă cu Dumnezeu.

În felul acesta, este ușor de constatat o întâlnire surprinzătoare între arii de cercetare psihologică și medicală care au în centru coordonatele unei vieți sănătoase, pe de o parte, și unele preocupări din viața creștină, pe de altă parte.

Atașamentul interpersonal și sănătatea

Tehnica și dispozitivele comunicării au produs o modificare importantă în planul vieții omenești: se stabilesc multe legături între oameni, pe fondul unei distanțări treptate, semnificative, între ei. Asistăm la o comunicare globalizată, facilitată de dispozitive tehnice performante, dar participăm tot mai puțin la comuniunea cu semenii, la întrajutorarea nemijlocită, la experierea compasiunii în relațiile interpersonale angajate. Iar starea aceasta se resimte, între altele, în planul sănătății. Sunt reprezentative aici rezultatele medicinei comportamentale. Ample studii longitudinale au scos la iveală, în ultimele decenii, faptul că atașamentul și căldura exprimate în relațiile de familie ne influențează pe termen lung sănătatea, dispozițiile și maniera de receptare a experiențelor de viață.

Studiul Harvard, de exemplu, este edificator. Este vorba de o cercetare care ține seama de date acumulate într-o perioadă de 35 de ani și care a avut în atenție 126 de bărbați sănătoși din clasele de studenți existente între anii 1952 și 1954. Acestor tineri li s-au distribuit la vremea aceea chestionare de evaluare a sentimentelor care animă relațiile lor cu părinții.

După 35 de ani, acelorași persoane li s-a întocmit un istoric medical și psihologic detaliat, pe baza fișelor medicale realizate de-a lungul anilor. Datele au arătat că 91% dintre participanții care caracterizaseră relația lor cu părinții ca fiind rece la data chestionarului au fost diagnosticați la vârstă mijlocie cu boli grave (boli coronariene, hipertensiune arterială, ulcer duodenal și alcoolism). Comparativ cu aceștia, doar 45% dintre cei care evaluaseră relația cu părinții, cu mama în special, ca fiind caldă aveau acest gen de afecțiuni. Mai convingător chiar, toți cei care au evaluat relațiile cu ambii părinți, ca fiind reci, au înregistrat la vârsta mijlocie boli semnificative, comparativ cu doar 47% dintre cei care au avut o relație apropiată cu tatăl și cu mama.[57] „Percepția dragostei în sine, scriau cercetătorii, reduce impactul negativ al factorilor de stres și al agenților patogeni și susține funcția imună și vindecarea."[58]

Autorii studiului Harvard afirmă că relațiile pe care le dezvoltăm în copilărie sunt predictori pentru sănătate pe termen lung, tocmai pentru că ele determină în mare parte o anumită organizare a vieții: nutriția, comportamentele sănătoase sau nesănătoase deprinse în copilărie, modalitățile alese pentru a face față situațiilor grele, de exemplu anxietate, furie, ostilitate, depresie, optimism sau valori și practici spirituale.[59]

[57] V. L. G. Russek și G. E. Schwartz, „Perceptions of Parental Caring Predict Health Status in Midlife: a 35-year Follow-up of the Harvard Mastery of Stress Study", în: *Psychosomatic Medicine*, LIX (1997), 2, pp. 144-149 și D. Funkenstein, S. King și M. Drollete, *Mastery of Stress*, Cambridge MA: Harvard University Press, 1957. Mai multe despre alte rezultate de acest fel, în: Dean Ornish, *Dragoste și supraviețuire*, Ed. Curtea Veche, București, 2008.

[58] D. Ornish, *Dragoste și supraviețuire*, p. 59.

[59] D. Ornish, *Dragoste și supraviețuire*, p. 64.

Urmele emoțiilor în trup: amprente chimice distincte

Dar nu doar starea sufletească și ambientul afectiv din primii ani de viață decid, pe termen lung, starea sănătății. În general, modul în care înțelegem să relaționăm cu ceilalți și cu noi înșine reprezintă un predictor foarte important pentru sănătate sau boală.[60] Pe de altă parte însă, trebuie spus că obișnuințele de viață nu au doar un impact fiziologic pe termen lung. Există, desigur, și amprente imediate, care sunt cel puțin la fel de importante. Gesturile pe care le facem, stările sufletești pe care le resimțim mai des își pun o amprentă tot mai apăsată asupra stării de spirit, asupra dispoziției noastre generale. Este bine cunoscut faptul că învățătura tradiției creștin ortodoxe afirmă că rădăcina vieții trupului este în suflet[61], motiv pentru care tot ceea ce se întâmplă în suflet se răsfrânge în trup. În felul acesta putem înțelege ceea ce indică astăzi și neuroștiințele, cum că avem parte de o chimie specifică fiecărei emoții imprimate în procesele neurocerebrale, de regimuri distincte de funcționare a creierului și a corpului în ansamblu, care se structurează și se instalează tot mai bine în fiziologia noastră, pe măsură ce o stare emoțională, o conduită interioară, o reacție de moment sau un comportament sunt tot mai des sau intens trăite.[62]

[60] D. Ornish, *Dragoste și supraviețuire*, p. 85.

[61] Pr. Dumitru Stăniloae, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, Ed. IBMBOR, București, 1996, p. 261.

[62] Sunt relevante aici și descoperirile făcute în legătură cu structurile neuronale existente în tractul digestiv. Sistemul nervos enteric are forma unei rețele neuronale, ce îmbracă intestinul subțire. Acest creier mai mic, situat în tractul digestiv, are în jur de 100 de milioane de neuroni, un număr mai mare decât cel estimat pentru neuronii din măduva spinării! Având în vedere complexitatea și mărimea rețelei neuronale, era greu de crezut că funcțiile acesteia s-ar reduce la fiziologia digestiei. Stările psihologice intense, cele

Cu timpul, și ca urmare a fiecărei stări emoționale pregnante sau îndelungate, în noi se imprimă dispoziții, stări de spirit, obișnuințe care ne călăuzesc reacțiile și tipare cognitive prin intermediul cărora receptăm și judecăm lumea. Un anumit stil emoțional, un anumit profil, marcat mai mult sau mai puțin de bucurie sau irascibilitate, de blândețe sau deznădejde, de bunătate sau violență, lasă urme tot mai pronunțate în starea noastră de fond. „Ce faci, te face", exprima acest gând, într-o vorbă concentrată, vrednicul de pomenire părinte Teofil Părăian!

Ei bine, dacă ar fi să vedem, prin prisma datelor obținute din cercetarea neuroștiințelor actuale, toate implicațiile acestei apoftegme, prelungirile ei în cât mai multe aspecte ale vieții, ar trebui să spunem că nu doar acțiunile obișnuite, ceea ce facem concret de-a lungul vieții, ne face, ne determină într-un

induse de substanțele psiho-active (cum ar fi drogurile), dar și intuițiile, par a fi strâns legate de activitatea acestui creier mai mic, situat în tractul digestiv. Stările psihologice intense, spre exemplu, determină reacții în rețeaua neuronală dispusă în peretele intestinului subțire. În acest fel se poate explica de ce stresul sau emoțiile negative de lungă durată pot determina afecțiuni ale aparatului digestiv. Însă rolul sistemului nervos enteric nu se oprește aici. El nu este doar un receptacul al stărilor noastre emoționale, ci contribuie la generarea și evoluția lor în mod activ. La nivelul creierului din tractul digestiv, sunt eliberate cantități importante de neurotransmițători cu rol în stările noastre psihologice, precum dopamina (al cărei efect în stările de bucurie este recunoscut) sau serotonina. Sistemul nervos enteric are multe linii de legătură cu sistemul nervos central. Era de așteptat însă ca aceste linii să fie descendente, plecând de la sistemul nervos central către cel periferic. Dacă centrul de comandă este în creier, direcțiile fluxului nervos și impulsurile nervoase ar fi trebuit să circule, în principal, de la creier la tractul digestiv. Totuși, în 90% din situații, se pare că sistemul nervos enteric trimite semnale către sistemul nervos central! El funcționează independent și transmite o serie întreagă de semnale complexe către sistemul nervos central pe toată durata zilei. (Pentru câteva dintre curiozitățile referitoare la creierul din tractul digestiv, vezi Fabrice PAPILLON și Heloise RAMBERT, *Creierul din burtă. Descoperiri științifice recente și sfaturi practice pentru o sănătate mai bună*, Ed. Philobia, București, 2015, pp. 10-20 și 37-42.)

anumit mod felul de a fi, ci și ceea ce gândim! Și gândurile ne schimbă într-un mod decisiv dispoziția minții, felul ei de a primi și judeca lumea și fiecare situație în parte. Sfântul Petru Damaschinul observă lucrul acesta, când scrie că „mintea se preface după forma fiecărui lucru pe care îl primește și se colorează după chipul lucrului cunoscut de ea."[63]

Adevărul de credință configurează întreaga viață a omului

Rezultatele investigațiilor neuroștiințifice au găsit multe corespondențe între aceste feluri distincte de a judeca și de a simți, prezente în mod obișnuit în gândirea și în emoțiile noastre, și anumite circuite neurale. Aceasta înseamnă că fiecare dintre simțirile noastre lăuntrice, sau dintre stările interioare cu care ne obișnuim, dar și felul de a privi și de a gândi realitatea corespund unui anumit tip de funcționare a creierului, consolidând anumite arii și conexiuni. O carte recent apărută la noi, al cărei autor, Richard Davidson, este chiar unul dintre pionierii cercetărilor neuroștiințifice cu privire la experiențele vieții spirituale, oferă dovezi privind tiparele de emoționalitate și gândire care corespund unor trasee specifice în activitatea nervoasă, în structurile cerebrale.[64]

Sufletul, am putea spune într-o lectură teologică, lasă urme în trup! Faptul că asceza se imprimă în trupul și în chipul unui cuvios este o realitate antropologică de netăgăduit. Mâinile unui pictor deprind, deodată cu dexteritatea fină, solicitată de efortul lui creativ, o fragilitate și o agerime specifice,

[63] Sf. PETRU DAMASCHINUL, *Învățături duhovnicești*, în: col. *Filocalia*, 5, Ed. Harisma, București, 1995, p. 106.

[64] *Cf.* Richard J. DAVIDSON, *Creierul și Inteligența Emoțională*, Ed. Curtea Veche, București, 2013.

o suplețe și o finețe speciale, o anumită măiestrie a mișcărilor care devin, odată cu trecerea timpului și cu exersarea lor repetată, tot mai capabile să asculte de îndemnul minții, să transpună, să plasticizeze ideea, cu un rest cât mai mic, în linii și culoare. Cercetările neuroștiințelor descoperă astăzi, într-un mod convergent, că experiențele repetate, pe care le alegem, pe care le urmăm, se imprimă în funcțiile noastre cerebrale, afectând maniera în care gândim și simțim, felul în care ne reprezentăm binele și frumosul, cuprinderea și rezoluția sensibilităților și judecăților noastre.

În fine, și cumva firesc dacă ținem seama de cele spuse până acum, unele rezultate experimentale scot la iveală faptul că modul în care admitem sau în care respingem existența lui Dumnezeu sculptează urme adânci în viața interioară, lăsând amprente distincte chiar și în funcționalitatea creierului. Prin urmare, ateismul sau credința, felul în care ne *raportăm la* și *credem sau nu în* Dumnezeu se fixează inevitabil, la fel ca orice altă convingere tare, într-o sumedenie de articulații ale gândirii, în emoționalitate și comportament, în felul cum ne făurim viața.

Chestiunea aceasta a fost sesizată, într-un anumit fel, și în cuprinsul experienței religioase. Arhimandritul Sofronie Saharov scrie că „... felul cum ne reprezentăm mental Întâia Ființă, pe Dumnezeu cel Fără de Început, se răsfrânge în toate manifestările vieții noastre."[65] Fiecare mod de înțelegere și de mărturisire a lui Dumnezeu, la fel cum și negarea sau ignoranța în raport cu adevărul de credință și cu existența Lui, se imprimă adânc în celelalte aspecte ale vieții: în expresiile culturale, în maniera în care ne raportăm la lumea înconjurătoare, în felul în

[65] Arhimandritul SOFRONIE, *Nașterea întru Împărăția cea Neclătită*, Ed. Reîntregirea, Alba Iulia, 2003, p. 19.

care înțelegem să folosim timpul liber, în tăria și expresiile concrete pe care le primește atașamentul față de valorile morale, în angajamentul relațiilor interpersonale și, desigur, în lucrarea cultivării virtuților. Așadar, o bună parte din edificarea de sine, și până la urmă întreg conținutul vieții noastre interioare, deodată cu locul pe care îl acordăm lumii și ofertelor ei, ajung toate să depindă de felul cum Îl înțelegem pe Dumnezeu.

II.2. Neuroştiinţele dovedesc valoarea iubirii materne

O bună bucată de vreme, în înțelegerea suferințelor și a tulburărilor comportamentale ale copiilor, dar și în maniera de concepere a terapiilor, era prea puțin luată în seamă starea sufletească a mamei, cu atât mai puțin viața spirituală a familiei. În ultimele decenii, o serie amplă de cercetări au schimbat semnificativ această manieră de înțelegere, arătând că, în multe situații, suferința copilului, problemele sale emoționale sau comportamentale sunt strâns legate de starea sufletească a mamei și de calitatea relațiilor ei cu el.

Studii mai vechi, desfășurate în anii '90, au demonstrat faptul că mângâierile afectuoase ale mamei au un efect semnificativ asupra nou-născuților. Nevoia de contact cu o ființă umană și mai ales nevoia prezenței mamei se dovedesc decisive în creșterea și dezvoltarea armonioasă a nou-născutului. Atingerea, susțin specialiștii, este receptată de copil încă din primele ore de viață, determinând intensificarea activității nervoase, pe traseele și în ariile neuronale ce prelucrează datele de ordin tactil. Micuțul reacționează la atingerea mamei. Mânuța lui prinde cu putere degetul ei atunci când mama îi atinge palma. Iar dacă atingerea mamei capătă consistență, e amplă și ritmică, asemenea masajului, și extinsă pe spatele și brațele bebelușului, rezultatele medicale sunt chiar mai evidente.

În urma unor cercetări, s-a constatat, de exemplu, că bebelușii născuți prematur care au beneficiat de un astfel de masaj încă din primele zile de după naștere au înregistrat o creștere în greutate cu 47% mai rapidă decât cei care nu au beneficiat de așa ceva, fără ca această creștere să fie influențată de un aport suplimentar de alimente. În plus, nou-născuții care au beneficiat periodic de masajul mămicilor lor sunt mai activi și mai echilibrați, reacționează mai bine la mediul de viață, plâng mai rar și au un somn mai bun. În fine, ei par să recupereze mai repede diferențele de dezvoltare și, de regulă, pot fi externați mai repede cu șase zile în comparație cu bebelușii născuți prematur care nu beneficiază de masaj.[66]

Fiziologia orfanului – viață în stand-by

Studii de acest fel efectuate pe animale au fost desfășurate în trecut și de Saul Schanberg, la Universitatea Duke din Durham, în Carolina de Nord. Ele au avut în atenție mecanismele atingerii și modul cum acestea influențează creșterea puilor de șobolan. Rezultatele au arătat că puii se pot dezvolta doar dacă în primele 20 de zile de viață sunt atinși periodic de mama lor. Dimpotrivă, dacă sunt privați de atingerile mamei, e sistată producția hormonilor de creștere. Puii intră, de fapt, într-un fel de așteptare prelungită (un stand-by fiziologic), orientată spre întoarcerea mamei, ca totul să reintre în normal.[67]

Astfel de întârzieri de creștere, și este ceea ce ne interesează aici, s-au înregistrat și în cazul copiilor care au fost privați

[66] *Cf.* Uta HERSCHEL, „Nevoia de atingere", în: *Geo*, iulie-august 2008, p. 30.
[67] *Cf.* Saul M. SCHANBER, „PKC Mediates Maternal Touch Regulation of Growth-Related Gene Expression in Infant Rats", în: *Neuropsychopharmacology*, 28, 9 aprilie 2003, pp. 1026-1030; DOI:10.1038/ sj.npp.1300125.

de dragostea, de grija, de mângâierea și tandrețea maternale. În 2005, au fost publicate rezultatele unor cercetări care au evidențiat efectele pe care le poate avea lipsa afectivității mamei asupra dezvoltării copiilor. Cercetătorii au urmărit un număr de copii adoptați, după ce aceștia au petrecut o perioadă din viață cuprinsă între 7 și 42 de luni în orfelinate cu servicii precare, în condiții de sărăcie extremă, în absența afecțiunii, în medii lipsite de stimuli și de interacțiune umană. Studiul i-a avut în atenție pe acești copii, întrucât ei nu beneficiaseră, în tot acest timp, de dragostea și de afecțiunea adulților, ca manifestări menite să certifice o recunoaștere și un răspuns la nevoile lor. Cercetătorii au urmărit modul în care acești copii au evoluat psihoemoțional și din punctul de vedere al sănătății după ce au fost adoptați de familii stabile, care le-au asigurat necesarul de afectivitate. Observațiile au arătat că, în decursul primului an de la adopție, majoritatea afecțiunilor și problemelor de ordin medical au dispărut.

Nu același lucru s-a petrecut cu privire la profilul emoțional și comportamental, care a rămas profund marcat de anumite tulburări de atașament, de o incapacitate de participare la realizarea unor legături emoționale stabile, pozitive, chiar și cu cei apropiați.[68]

Îmbrățișarea, comportamentul afectuos îi transmit copilului siguranță, securitate, și îl fac să fie deschis, comunicativ, să aibă multă încredere. Mai mult, la nivelul fiziologiei sale, acest mediu favorabil din punct de vedere emoțional și relațional trasează urme profunde, de funcționalitate neuronală prielnică

[68] *Cf.* A. B. FRIES, et alii, „Early Experience in Humans is Associated with Changes in Neuropeptides Critical Regulating Social Behavior", în: *Proceeding of the National Academy of Science*, CII, pp. 17.237-17.240, 22 noiembrie 2005.

relațiilor interpersonale stabile, pozitive, pe termen lung, determinând o conduită deschisă, favorabilă comunicării și cooperării.

Rezultatele actuale scot în evidență că, pentru o viață sufletească armonioasă, în sfera maternității, este esențială calitatea superioară a raporturilor interpersonale dintre mamă și copil. O iubire sinceră, plină de afecțiune, are un rol determinant în creșterea copilului. Tandrețea, dragostea mamei sunt esențiale în dezvoltarea lui armonioasă, calitatea și conținutul raporturilor emoționale dintre părinți și copil fiind importante și în devenirea lui pe termen lung.

Ne-ar folosi să nu uităm, câtă vreme suntem părinți, că e mai folositor pentru copiii noștri ca noi să ne concentrăm pe ceea ce le dăruim lor din noi înșine. Să nu ne obișnuim cu exprimarea iubirii față de copii, dar nici a celei față de semeni, prin lucruri. Să ne străduim să ne exprimăm dragostea și atenția față de oameni, față de copiii noștri în special, fără o materie intermediară, arătând o atenție și o prețuire directă, cu însăși ființa noastră, prin contact vizual, prin mângâiere și îmbrățișare, prin cuvinte care să ne dezvăluie, să ne facă înțeleși și cunoscuți celor din preajma noastră. Indicații ca acestea sunt obișnuite astăzi în abordările de parenting, și sunt foarte necesare. Altfel, situația e dramatică: copiii așteaptă, au nevoie, adesea aleargă după îmbrățișarea noastră, iar noi, ca într-o ștafetă absurdă a insensibilității, aruncăm în brațele lor deschise, care ne caută, jucării și lucruri care să îi rețină cît mai mult timp ocupați, să le țină de urât. Nu realizăm că, în felul acesta, îi aruncăm în (și îi obișnuim cu) îmbrățișarea rece și fără suflet a lucrurilor lumii, îmbrățișare la care, cu timpul, vor apela tot mai mult.

Ne întâlnim aici, în datele științifice recente, cu recomandările spirituale ale vieții creștine. Dragostea părinților pentru

copii, văzută ca jertfă, ca grijă, ca exercițiu de renunțare la egoism și de dăruire de sine și din sine pentru copil, este întrucâtva evidențiată de datele științei. În fiecare dintre noi există o nevoie de iubire și de îmbrățișare, care așteaptă deschiderea și sprijinul celor dragi. Totodată, știința scoate la iveală necesitatea unui proiect spiritual al vieții, care devine decisiv nu doar pentru părinți, ci și pentru copiii pe care aceștia îi cresc. Cultivarea virtuților, lupta cu superficialitatea ce parazitează astăzi relațiile interpersonale intrafamiliale și realizarea unui angajament profund în relația de iubire a părinților și copiilor pot fi îndemnuri care reclamă necesitatea unei vieți spirituale, în care toate aceste nevoi și condiții sunt acoperite prin lucrarea duhovnicească a părinților, în viața credinței, și cu ajutorul lui Dumnezeu.

Neurochimia conectivității sociale

Unele cercetări au scos la iveală consecințele comportamentului afectuos al mamei, care se fac simțite în procesele biochimice ce însoțesc activitatea neuronală din creierul copilului. Astăzi este bine cunoscută și amprenta biochimică specifică acestei atitudini afectuoase. Este vorba de faptul că mângâierea mamei adresată copilului are efecte benefice la nivelul unui cuplu de neuropeptide: vasopresina și oxitocina, neurotransmițători asociați comportamentelor de apropiere socială și de îngrijire. Unele cercetări arată că nivelul de vasopresină și oxitocină crește în principal atunci când copilul beneficiază de îmbrățișările mamei, până la valori care nu pot fi atinse prin alte forme de joc sau relație.

Un experiment în acest sens, desfășurat în 2005, a arătat că privarea socială poate să inhibe dezvoltarea sistemului de

vasopresină. Într-un grup de copii în care unii proveneau din familii stabile și afectuoase, iar alții din orfelinate, s-a urmărit nivelul de oxitocină și vasopresină. Copiii au fost invitați la o repriză de joc computerizat, timp în care erau mângâiați de către mamele lor sau, în cazul celor proveniți din orfelinate, de personalul angajat. Anterior experimentului, savanții au măsurat nivelul bazal de oxitocină, pentru a putea constata eventuala creștere determinată de comportamentul afectiv al mamei sau al îngrijitorilor. Cercetările au arătat că nici în cazul copiilor proveniți din familii, nici în cazul celor din orfelinate, mângâierea în timpul jocului, afectivitatea aceasta neangajată, primită inconștient, nu a determinat o creștere a nivelului de oxitocină. Spre deosebire de aceste cazuri, în situația în care copiii proveniți din familii au avut parte de tandrețea și mângâierile mamelor lor în afara reprizei de joc, într-o relație conștientă și angajată, s-a înregistrat o creștere semnificativă a nivelului de oxitocină. Situația aceasta nu a avut același rezultat în cazul copiilor de la orfelinat, care au primit îngrijiri din partea personalului angajat.[69]

Două concluzii semnificative s-ar putea desprinde de aici. Pe de o parte, privarea socială, mediile de viață sărace în relații interpersonale calde, afectuoase, are efecte profunde nu doar în psihicul sau, mai cuprinzător, în sufletul copilului, ci chiar și la nivelul neurofiziologic. În acest caz, este vorba de diminuarea nivelelor de vasopresină și oxitocină. De asemenea, faptul că nivelul de oxitocină crește doar în situația unei relații interpersonale angajate, la care participăm conștient, spre deosebire de alte situații, în care există

[69] *Cf.* A. B. FRIES, et alii, „Early Experience in Humans...".

relații interpersonale superficiale, arată cât de importantă este implicarea directă a părinților în raporturile lor cu copiii.

Rezultatele sunt semnificative, întrucât oxitocina este, potrivit specialiștilor, un factor important care modulează decisiv procesele neuronale ce însoțesc conectivitatea socială. Când avem parte de întâlnirea cu o persoană cunoscută, de care suntem apropiați, aceasta generează un sentiment de siguranță, de securitate, care are ca amprentă chimică o creștere a nivelului de oxitocină. În același timp, explică neuropsihologii, foarte probabil, bucuria revederii și siguranța, confortul pe care ni-l oferă prietenul pe care l-am întâlnit sunt un impuls către extinderea cercului relațiilor sociale, pentru realizarea de prietenii noi și pentru exprimarea atașamentului față de alte persoane. Cu alte cuvinte, rezultatele acestea par să indice că suntem structural pregătiți pentru o prietenie deschisă cu cât relaționăm cu mai multe persoane, și această dispoziție pare să se intensifice, să se consolideze în fiecare dintre noi, cu fiecare prietenie curată pe care o experiem.

Indicii din lumea necuvântătoarelor

Trebuie să admitem deci, pe baza numeroaselor studii, că lipsa afectivității, absența atingerilor mamei, poate avea efecte importante pe termen lung. Însă unele rezultate au dezvăluit chiar mai mult. Prezența mângâierilor mamei, expresiile tactile ale atașamentului său față de copil au și efecte pozitive distincte.

Pentru a evidenția acest fapt, pot fi invocate aici câteva rezultate concrete. Mai întâi, se poate spune că unele cercetări mai vechi, făcute pe animale, au arătat că stresul mamelor afectează dezvoltarea puilor. Simplu spus, e verificat un

principiu ce pare cumva ușor de intuit: din mame stresate se nasc de fiecare dată pui stresați. Rezultatele cercetărilor efectuate pe animale au confirmat această regulă, luând în considerație nivelul de cortizol din corpul puilor. Dacă sunt privați de atingerile mamei, puii de șobolan prezintă un nivel de cortizol mai mare, ceea ce antrenează, de fapt, o rezistență scăzută la situații solicitante, un nivel de interes scăzut în explorarea unui teritoriu nou, necunoscut, cum ar fi un labirint, chiar dacă olfactiv se anunță o recompensă.

Surpriza, însă, a venit atunci când cercetătorii au analizat cauzele stresului comportamental. De fapt, situația se schimbă dacă puii născuți din mame stresate sunt încredințați unor mame grijulii, care îi mângâie îndeajuns! Ei redevin jucăuși, dornici de explorare și prezintă un nivel de cortizol redus, încât se poate spune că răspunsul lor la stres s-a îmbunătățit semnificativ. Influența comportamentului mamei, după ce puiul a fost născut, se păstrează și în situația inversată. Puii născuți din mame grijulii prezintă o rezistență bună la stres, un nivel de cortizol scăzut și tendințe exploratorii însemnate, însă dacă sunt încredințați unor mame neglijente, care nu-i mângâie, își pierd capacitatea de a răspunde bine la stres. Mai mult, s-a observat că „neglijența maternă" se transmite, întrucât puii care au fost crescuți de mame neglijente, odată ajunși la maturitate, manifestă aceeași neglijență față de puii lor.[70]

Fiziologic, toate aceste rezultate se confirmă. Într-adevăr, nivelul cortizolului – unul dintre hormonii stresului, un bun indiciu pentru nivelul de stres al organismului, este semnificativ mai mare în corpul puilor născuți din mame grijulii, dar încredințați

[70] *Cf.* M. Meaney, „Nongenomic Transmission Across Generation in Maternal Behavior and Stress Response in the Rat", în: *Science*, 286, 1999, pp. 1155-1158.

unor mame neglijente. De ce sunt relevante aceste cercetări? Pentru că arată faptul că rezistența la stres, calitatea răspunsului la stres, nu depinde atât de mult de ceea ce se transmite prin genele părinților, cât mai ales de conduita mamei în relație cu puiul după naștere.

Atingerea mamei îi face pe copii mai rezistenți la stres

După punerea la punct a mecanismului de investigare a efectelor atingerii, prin aplicarea lui la unele specii de animale, cercetătorii au încercat să verifice aceste posibile efecte și în cazul omului. Rezultatele au fost asemănătoare. Rezistența la stres, calitatea răspunsurilor unei persoane la situațiile dificile de viață sunt mult influențate de atingerile și expresiile tactile ale afectivității materne, așa cum sunt ele prezente în primii ani din viața copilului. Constatări de acest fel sunt deosebit de importante astăzi, când în bună măsură e promovat un model parental care să stimuleze autonomia copilului de la vârste foarte fragede și diminuarea afectivității părinților, a frecvenței mângâierilor și atingerilor lor, sub pretextul evitării unei vulnerabilizări sau a unei hipersensibilități pe care acestea le-ar putea antrena. Datele obținute în aceste cercetări validează mai degrabă un model maternal clasic, în care mama este o prezență iubitoare, tandră și afectuoasă cu copilul. Exprimarea afectivității, comportamentul maternal care mizează pe relații tactile, are, de fapt, multe efecte benefice în dezvoltarea armonioasă a copilului și în rezistența lui, în tăria și stabilitatea stărilor lui în situații de stres.

II.3. Sugarii au capacităţi uimitoare de a distinge binele de rău

Nu există îndoială cu privire la faptul că bebelușii exprimă, în anumite situații, unele nevoi concrete legate de hrană sau de somn. Părinții pot să distingă cu ușurință, de-a lungul unei zile, momentele când micuțului îi este foame sau pe cele în care el exprimă, în felul lui, faptul că dorește să doarmă. Unele cercetări au încercat să meargă însă mult mai departe, explorând posibilele judecăți de ordin moral la copiii foarte mici! La prima vedere, s-ar putea crede că o astfel de întreprindere este sortită eșecului, având în vedere că morala și judecățile ei nu doar că sunt constitutive persoanei, dar sunt legate de o anumită capacitate reflexivă a subiectului, referitoare la raporturile sale cu semenii sau la recunoașterea unor valori cum ar fi binele și răul.

În noiembrie 2010, Institutul de Antropologie „Max Planck" din Germania a dat publicității rezultatele unor cercetări cu privire la comportamentele unor copii de 3 ani în raport cu anumite persoane care au exprimat conduite pro sau antisociale.[71] În atenția cercetătorilor au fost 100 de copii care au urmărit mai multe scene jucate de actori profesioniști. Unii

[71] *Cf.* Amrisha VAISH et alii, „Young Children Selectively Avoid Helping People With Harmful Intentions", în: *Child Development*, LXXXI, 6, noiembrie-decembrie 2010, pp. 1661-1669; DOI: 10.1111/j.1467-8624.2010.01500.x.

dintre actori au pus în scenă comportamente de ajutorare (ajutând unele persoane să refacă o planșă desenată, care fusese ruptă). Alți actori au exprimat comportamente negative, făcându-le rău altora în mod intenționat (rupând desenele realizate de acele persoane). În fine, alți actori au mimat intenția de a face rău, exprimând dorința de a rupe un desen făcut de cineva, fără însă să poată îndeplini această intenție.

Toți actorii care au participat la această primă etapă au desfășurat apoi un joc de cooperare, la care au fost invitați și copiii. Cercetătorii au observat cu atenție comportamentul copiilor, constatând că micuții au evitat să coopereze cu actorii care au avut doar roluri negative, chiar și cu cei care doar au exprimat o intenție negativă, fără să o ducă propriu-zis la îndeplinire.[72]

O altă cercetare, condusă de psihologul Karen Wynn de la Universitatea Yale, a avut în atenție copii de vârste chiar mai mici. În cadrul acesteia, s-a dovedit că micuții cu vârste de până la 2 ani pot distinge între cineva care se comportă bine și altcineva care se comportă rău.[73] Studiul, făcut la *Infant Cognition Lab* de la Universitatea Yale din New Haven, Connecticut, a urmărit să evidențieze primele expresii și comportamente de ordin moral, reușind să scoată la lumină unele „rădăcini" ale judecăților de ordin moral, în forma unor preferințe pentru persoanele care au un comportament cooperant și altruist.

Una dintre fetițele observate cu atenție în timpul cercetărilor a fost Sara, în vârstă de 19 luni. Ea a dovedit că poate

[72] *Cf.* Amrisha VAISH et alii, „Young Children Selectively Avoid Helping People With Harmful Intentions", în: *Child Development*, LXXXI (2010), 6, p. 1661.

[73] *Cf* .J. K. HAMLIN et alii, „How Infants and Toddlers React to Antisocial Others", în: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, PNAS, CVIII, 50, 13 decembrie, 2011, pp. 19931-19936; DOI: 10.1073/pnas.1110306108.

distinge o marionetă cu un comportament bun, altruist, de o altă marionetă care se comportă rău sau egoist. Sara a urmărit un spectacol cu păpuși, în care unul dintre personaje era un cățeluș marionetă, care avea un „comportament prosocial", și apoi un alt spectacol, în care juca un cățeluș marionetă obraznic. Echipa de cercetători a configurat, de fapt, în cadrul acestor spectacole, situația experimentală destinată să evidențieze reacția copilului față de păpușile bune și față de cele rele.

O păpușă încerca să deschidă o cutie în interiorul căreia se afla o jucărie frumoasă. Păpușa „vedea" jucăria din interiorul cutiei transparente, dar nu reușea să ridice capacul. În acel moment al spectacolului, urmărit de micuța Sarah, intră în joc un cățel, o marionetă, care ajută păpușa să deschidă capacul, încât ea ajunge la jucărie. „Cățelușul care a ajutat păpușa să ridice capacul cutiei a jucat rolul marionetei bune, al celei care sare în ajutor", a explicat Wynn.[74]

După aceasta, Sara a urmărit un al doilea spectacol, în care păpușa a încercat din nou să deschidă cutia pentru a lua jucăria dinăuntru. De data aceasta însă, a intrat în joc un alt cățeluș, o marionetă care, spre deosebire de cea bună, a sărit pe capacul cutiei, trântindu-l de mai multe ori și exprimând, în mod insistent, dorința de a obține jucăria din interior.

Micuța Sarah a privit fiecare reprezentație de mai multe ori. După aceste spectacole, ambii căței (marionete) au fost aduși la îndemâna Sarei. Fiecare dintre ei avea în față un bol de plastic cu „hrană". În joc a intrat apoi o a treia marionetă,

[74] University of British Columbia, „Babies Embrace Punishment Earlier than Previously Thought, Study Suggests", în: *ScienceDaily*, 29 noiembrie 2011, consultat online la http: www.sciencedaily.com/releases/2011/11/111128152416.htm.

care, prin gesturi adecvate, a exprimat dorința de a mânca din aceste boluri. Micuța Sara trebuia să decidă care dintre cei doi cățeluși trebuia să renunțe la mâncarea sa în favoarea ultimei marionete. Cățelușul cel drăguț, care a ajutat păpușa să deschidă cutia, sau cățelușul care a sărit pe capacul casetei? Cercetătoarea Karen Wynn spune că, în majoritatea cazurilor, alegerile copilului au fost „destul de clare": Sara a luat mâncarea de la marioneta nepoliticoasă, care a trântit capacul, și i-a oferit-o celeilalte, intrate în joc la sfârșit.

Există dovezi, susține una dintre autoarele studiului, potrivit cărora distincția între un comportament bun și unul rău începe chiar mai de timpuriu. De exemplu, o serie de bebeluși de trei luni au participat la un alt experiment. Micuții au privit o pisică (marionetă) ce se juca cu mingea, împreună cu doi iepurași (marionete). Când au terminat jocul, scenariul era conceput în așa fel încât unul dintre iepurași îi oferea mingea pisicii, în timp ce celălalt iepuraș confisca mingea.

Rezultate de acest fel indică faptul că încă din primul an de viață copiii tind să recompenseze comportamentul bun și să-i evite pe subiecții care dovedesc un comportament rău, manifestând concret, prin gesturi, aceste alegeri. Începând cu vârste foarte fragede, copiii au capacitatea de a-i evalua pe alții, făcând distincții surprinzătoare cu privire la comportamentele sociale.

Pe de altă parte, aceste rezultate ar putea constitui un avertisment pentru părinții care subestimează capacitățile copiilor mici. Nu doar relația directă cu copilul este importantă, ci și modul cum părinții se comportă față de alte persoane atunci când se află în preajma copilului. Mai mult, încă de la vârsta de 2-3 ani, comportamentul părinților și al celor

din anturajul copilului devine decisiv, tocmai pentru că micuțul distinge tot mai mult și mai bine comportamentul prietenos și solidar de intențiile sau comportamentele rele. În fine, din perspectivă creștină, rezultatele pot fi puse în concordanță cu o credință de fond a vieții creștine: nu viețuim la egală distanță de bine și de rău; „preferința" pentru comportamentul bun se poate vedea foarte devreme în viața noastră, tocmai pentru că avem o anumită vocație spirituală, iar consolidarea reperelor morale ale vieții începe de la vârste foarte mici.

III

VIAȚA SPIRITUALĂ ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ

III.1. Legătura dintre sănătate şi spiritualitate, evidenţiată de ştiinţă

În ultimele decenii, tehnologia a permis construcția unor instrumente sofisticate și de mare precizie pentru investigarea activităților scoarței cerebrale, vizând procesele neurochimice care însoțesc gândurile, emoțiile și sentimentele noastre. Discipline precum neurochimia, neurofiziologia, neuroanatomia sau neuropsihologia au cunoscut în acest timp o evoluție fără precedent. În prezent, există numeroase cercetări cu privire la felul în care starea de sănătate a unui pacient este resimțită la nivel psihologic, dar mai ales studii cu privire la modul în care stările psihologice se răsfrâng, în timp, asupra stării generale de sănătate. Toate aceste domenii noi de cercetare au favorizat dezvoltarea unui nou și larg câmp de lucru cu privire la raporturile în care se află practica vieții religioase și sănătatea.

Viața religioasă ne protejează sănătatea

Statisticile arată faptul că până în anul 2000 existau deja peste 1200 de studii și cercetări privind impactul credinței și al practicii constante a vieții spirituale asupra sănătății. Una dintre cele mai extinse cercetări de acest gen a cuprins peste 5000 de subiecți și s-a întins pe o perioadă de 28 de ani.

Această cercetare, desfășurată în California, a arătat că, în rândul persoanelor interesate să pună în practică lucrări specifice vieții spirituale, se înregistrează rate scăzute de mortalitate și moduri de viață mai sănătoase. Practica vieții religioase, spre exemplu rugăciunea practicată în mod constant, are efecte pozitive asupra persoanelor hipertensive, dar și a celor depresive, anxioase sau infertile. Pe de altă parte, există, spre exemplu, mai puțini bolnavi de ciroză (întrucât există o mult mai scăzută rată a consumului de alcool), dar și o incidență mai scăzută a emfizemului sau a cancerului pulmonar, întrucât persoanele religioase sunt într-o mai mică măsură fumătoare. În plus, persoanele cu o viață religioasă constantă au mai multe contacte sociale și o relație de familie mult mai stabilă. Rata sinuciderilor este foarte mult diminuată, la fel și rata divorțurilor, a crimelor sau a altor infracțiuni comise de subiecții ce au o viață spirituală (religioasă) activă. Multe dintre aceste rezultate se sprijină pe investigații foarte bine elaborate, pe cercetări care au fost publicate în reviste de specialitate din întreaga lume.[75]

Este necesar a fi precizat și faptul că promotorii acestor cercetări nu vizează înlocuirea actului medical cu practica vieții religioase, ci urmăresc mai ales felul în care acestea ar putea fi combinate, pentru intensificarea comunicării între pacient și medic și pentru completarea actului medical. Aria aceasta de lucru, ce evidențiază rolul vieții spirituale în ameliorarea stării de sănătate și în îmbunătățirea calității vieții este, tot mai frecvent, prezentă și în dezbaterea academică, unele dintre

[75] Pentru statistici de acest fel, privind efectele vieții religioase asupra persoanei și comunităților, vezi colecția de studii ample publicată în: Harold G. Koenig, Michael E. McCullough, David B. Larson, *Handbook of Religion and Health*, Oxford University Press, New York, 2001.

rezultatele ei fiind incluse în conținuturile predate în școlile de medicină din Statele Unite ale Americii. La nivelul anului 2000, din cele 126 de universități și școli cu profil medical din SUA, în 60 erau prezente programe de pregătire cu un conținut ce viza confluența între spiritualitate, viața religioasă și medicină[76], studiul lor interdisciplinar dovedindu-se esențial în înțelegerea situației în care se află pacienții, dar și pentru îmbunătățirea calității actului medical în general.

Pentru persoanele obișnuite să vadă religia și știința în opoziție, prima fiind receptată de o parte a lumii științifice ca fiind ancorată doar în trecutul lumii, atașată de cele vechi, cealaltă (știința) fiind în mod curent asociată cu progresul, cu noutatea, poate părea paradoxal! Totuși, îmbunătățirea, completarea abordării actului medical, s-ar cuveni să fie făcută, și la noi, în acord cu abordările recente ale științelor din marile centre de cercetare ale țărilor avansate. După decenii de la căderea comunismului și abordarea ideologiei marxiste, ar fi benefic ca abordări de acest fel să existe și în Romania. Ar fi utilă, deci, introducerea unor cursuri de medicină și spiritualitate, atât la facultățile de teologie, cât și la cele de medicină. Ar trebui să existe locuri de rugăciune și preot în orice spital mare, pentru a le oferi pacienților credincioși posibilitatea de a se mărturisi, de a se ruga. Efectele benefice ale acestei abordări, cum au dovedit-o cercetările, nu se resimt doar la nivelul sănătății persoanei. Trebuie să acceptăm ceea ce este de notorietate deja, anume faptul că spiritualitatea și credința creștină, asumate și trăite la nivel personal și comunitar, pot îmbunătăți calitatea vieții prin

[76] *Cf.* H.G. Koenig, M.E. McCullough, D.B., Larson, *Handbook of Religion and Health...*, p. 49.

descurajarea obișnuințelor nocive și a comportamentelor nesănătoase, contribuind la prevenție, și pot chiar determina o diminuare a cheltuielilor alocate sănătății.

Compasiunea se poate învăța prin stăruință

Un număr tot mai mare de cercetări arată că starea de compasiune afectează structurarea rețelelor neuronale. Compasiunea pentru semenii noștri și intensificarea reflecției noastre cu privire la ea modifică atât modul, cât și ritmul în care se formează conexiunile cerebrale, putând să-i determine pe oameni să devină, în timp, mai empatici. Studiul elaborat în urma unor cercetări făcute la Universitatea din Wisconsin-Madison este primul care utilizează procedeul imagisticii prin rezonanță magnetică funcțională.[77] Rezultatele arată că emoțiile pozitive, dragostea și compasiunea pot fi învățate în același fel cum se învață utilizarea unui instrument muzical sau mișcările specifice oricărui sport. Scanarea a pus în valoare faptul că circuitele care în mod normal sunt active în stările emoționale respective s-au schimbat într-un mod semnificativ în cazul subiecților care, prin reflecție și viață religioasă constantă, au încercat să dezvolte compasiunea față de semenii lor.

Studiul a urmărit felul cum străduința conștientă pentru dezvoltarea compasiunii îndreptate spre semeni structurează în mod diferit conexiunile din anumite regiuni ale scoarței cerebrale. În cazul unor subiecți cu viață și practică spirituală

[77] *Cf.* Antoine LUTZ, Julie BREFCZYNSKI-LEWIS Tom JOHNSTONE, Richard J. DAVIDSON, „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise", în: *PLoS ONE*, III, 3, martie 2008, e1897. DOI: 10.1371/journal.pone.001897.

constantă, o anumită arie din creier, numită „regiunea insulară", se dovedește a fi mai activă. Rezultatele arată că „insula" joacă un rol important în reprezentările și emoțiile noastre. Simultan cu aceasta, există o activitate mai intensă într-o altă zonă din emisfera dreaptă. Ambele zone menționate sunt strâns legate de răspunsul nostru la emoțiile altora și de empatie.

În general, cercetările au arătat că dezvoltarea capacității de compasiune (ce angajează, între altele, gânduri și emoții pozitive îndreptate spre semeni) scade incidența depresiei. Compasiunea, gândul și emoțiile pozitive îndreptate spre suferința altor subiecți, oferă prilejul ca propria noastră suferință să fie pusă în perspectivă, și în plan secund față de suferința altora. Acest fapt reprezintă totodată un pas important în sporirea capacităților noastre de a empatiza și de a compătimi. Pe de altă parte, cultivarea compasiunii și dezvoltarea unor metode de învățare a acestor abordări interpersonale la nivelul claselor primare, îi poate ajuta pe cei mici în creșterea disponibilității lor pentru solidaritatea umană și pentru coeziunea socială.

Alte cercetări arată că practica vieții religioase reduce incidența bolilor nervoase. Un studiu prezentat în 2005, la al 57-lea Congres al Academiei Americane de Neurologie, arată că viața religioasă ar putea diminua chiar ritmul în care evoluează boala Alzheimer. Toate categoriile de vârstă, cuprinzând aici atât tinerii expuși diverselor moduri dezechilibrate de viață, dar și persoanele în vârstă expuse, spre exemplu, depresiei, ar putea beneficia de pe urma unei vieți în care compasiunea în raport cu semenii să fie dezvoltată pe baza unei vieții spirituale autentice. Desigur, valorile spiritualității creștine pot fi călăuzitoare în acest sens.

III.2. Suferinţele umanităţii însingurate

Atomizarea societăților prospere reprezintă o stare de fapt. Statisticile ultimelor decenii indică faptul că tot mai mulți oameni preferă să trăiască în singurătate. Dincolo de confortul autonomiei, traiul solitar poate însă să afecteze, de o manieră fără precedent, structura și activitățile comunitare, deteriorând în același timp viața și sănătatea persoanei.

Într-o lectură teologică, aceste efecte majore sugerează că preferința pentru singurătate reprezintă un eșec al libertății omenești, un simptom sociologic care trădează o suferință mult mai profundă, ascunsă în însăși ființa omenească.

Unele statistici indicau, de exemplu, că, în Statele Unite ale Americii, cinci milioane de oameni cu vârste cuprinse între 18 și 34 de ani preferă traiul de unul singur, de 10 ori mai mulți decât în 1950. Numărul celor cu vârste cuprinse între 35 și 64 de ani care au făcut aceeași alegere este și mai mare: 15 milioane.[78] O situație asemănătoare se înregistrează în societățile dezvoltate din Europa. Oficiul Național de Statistică din Marea Britanie, de exemplu, arată că ponderea persoanelor care locuiesc singure s-a dublat în comparație cu anii 1970. La începutul anilor '70, 6% din gospodăriile din Marea

[78] *Cf.* Eric KLINENBERG, „One's a Crowd", în: *The New York Times, Sunday Review*, February 4, 2012, consultat online la: http://www.nytimes.com/2012/02/05/opinion/sunday/living-alone-means-being-social.html.

Britanie erau ocupate de o singură persoană cu vârsta sub limita de pensionare. În anii din urmă, cifra aceasta a ajuns să fie de 15%. Tot mai multe cupluri refuză căsătoria și nașterea de copii, mulți amânând aceste evenimente până în jurul vârstei de 30 de ani. În același timp, aceste persoane preferă să locuiască singure. Pe de altă parte, în rândul cuplurilor ai căror membri locuiesc totuși împreună, scade tot mai mult tendința de a întemeia o familie. Există un declin evident, pe termen lung, în ce privește numărul cuplurilor care au copii. Un sfert din populație este acum parte a unui cuplu fără copii, față de mai puțin de o cincime cât se înregistra în 1971. În fine, dacă, la începutul anilor '70, 4% din populație trăia în familii monoparentale, în 2007 procentul a ajuns la 11.

Dincolo de aceste tendințe, vârsta persoanelor care trăiesc în singurătate este tot mai înaintată. Fără copii, fără familie și grație serviciilor medicale de bună calitate existente în țările dezvoltate, persoanele în vârstă au o speranță de viață mai mare. În prezent, de exemplu, spun aceleași statistici din Marea Britanie, există de patru ori mai multe persoane cu vârsta de peste 90 de ani decât cele care trăiau la începutul anilor '70. În 1971 erau 96.000 de femei și 29.000 de bărbați, în 2007 erau mai mult de 400.000 de persoane cu vârste de peste 90 de ani: 311.000 de femei și 106.000 de bărbați. În următorii 20 de ani, spun tendințele actuale, în Marea Britanie numărul vârstnicilor singuri va depăși un milion.[79]

Situații asemănătoare se regăsesc în toate statele dezvoltate. Aproximativ 27% din totalul gospodăriilor din Canada sunt

[79] *Cf.* Steve DOUGHTY, „Proportion of People Living Alone Has Doubled since the Seventies", Mail online, 15 Aprilie 2009, consultat online la: http://www.dailymail.co.uk/news/article-1170283/Proportion-people-living-doubled-Seventies.html.

locuite de persoane singure. În SUA proporția este de 28%, în Italia de 29%, în Africa de Sud de 24%, în Suedia de 47%, în Japonia de 31%.[80]

Maladia solitudinii și efectele ei

În fața acestor tendințe fără precedent, unii autori nu se sfiesc să afirme că avem de-a face cu cea mai mare schimbare în structura comportamentului social, una care se petrece deja sub ochii noștri. Ei au încercat să ofere și unele explicații de ordin sociologic și cultural. Atomizarea societății postmoderne, preferința pentru viața solitară sunt întreținute, spun ei, de faptul că singurătatea oferă privilegiile autonomiei, adică ale unei stări în care fiecare face, în bună măsură, ceea ce vrea, atunci când vrea. Traiul solitar pare să fie soluția eliberatoare de constrângeri, care oferă un confort degajat de toate cerințele pe care le-ar presupune conviețuirea.

Unele abordări sugerează că tendințele de însingurare ar avea efecte sociale pozitive: o prezență sporită în planul comunitar, în activitățile societății civile, în rețelele virtuale, o străduință de a compensa singurătatea, cultivând relații cu prieteni, cunoscuți sau vecini.[81] Există însă și evaluări ce avertizează asupra efectelor nebănuite ascunse în această transformare. Pentru Robert D. Putnam de exemplu, însingurarea socială are efecte profunde, precum destructurarea comunitară și dizolvarea instituției familiei, iar efectele ei viitoare

[80] *Cf.* Eric KLINENBERG, „Living Alone is the New Norm", în: *Time*, 0040781X, CLXXIX, 10, 3/12/2012.

[81] *Cf.* Eric KLINENBERG, *Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone*, Penguin Press HC, 2012.

asupra mecanismelor economice și sociale, susține el, ar putea fi majore.[82]

În orice caz, statisticile sugerează fără dubii că traiul în singurătate este tot mai frecvent și că această tendință se va accentua în viitor. Situația aceasta este îngrijorătoare, pentru că numeroase rezultate arată că singurătatea poate antrena diferite forme de suferință. Psihiatrii americani Jacqueline Olds și Richard S. Schwartz avertizează, într-o lucrare amplă, că opțiunea pentru singurătate și izolare socială deteriorează sănătatea și fericirea persoanei.[83] Un alt studiu, dat publicității în noiembrie 2011, a arătat de asemenea că singurătatea afectează calitatea vieții.[84]

Viață lungă și sănătoasă pentru slujirea semenilor

Există desigur și activități care pot contrabalansa aceste tendințe centrifuge. Dăruirea de sine pentru altul, efortul gratuit de slujire a unei idei sau a unei comunități poate reechilibra, cel puțin în parte, viața persoanei și a comunității. Voluntariatul, de exemplu, implicarea în viața semenilor pot antrena efecte benefice nebănuite. Un studiu publicat în 2010 arată, de exemplu, că voluntariatul determină îmbunătățirea

[82] Este vorba despre celebra lucrare *Bowling Alone. The Collapse and Revival of American Community*, New York: Simon & Schuster, 2000.

[83] *Cf.* Jacqueline OLDS, Richard SCHWARTZ, *The Lonely American: Drifting Apart in the Twenty-first Century*, Hardcover: Beacon Press, 2009.

[84] Cercetarea a avut în atenție 95 de adulți, evidențiind că singurătatea diminuează calitatea somnului. Deși nu afectează durata totală a odihnei zilnice, ea face ca cei singuri să se trezească de mai multe ori în timpul nopții. Calitatea somnului – cu rol-cheie în păstrarea sănătății – scade semnificativ la persoanele singure, afectând indirect și calitatea vieții (*cf.* KURINA L.M. et alii, „Loneliness is Associated with Sleep Fragmentation in a Communal Society", în: *Sleep*, XXXIV [2011], 11, pp. 1519-1526).

stării de sănătate! Se știe că vârstnicii pierd, de regulă, în greutate odată cu trecerea timpului și reclamă tot mai puțină energie, fiind mai puțin dispuși să desfășoare activități fizice. Cercetătorii Universității California (Los Angeles) au urmărit 1.072 de adulți sănătoși cu vârste cuprinse între 70 și 79 de ani, având în atenție activitățile de voluntariat, munca plătită și activitățile de îngrijire a copilului, în care aceștia erau implicați. La începutul studiului, 28% dintre participanți au urmat programe care prevedeau muncă de voluntariat, 25% au exercitat atribuțiile de îngrijire a copilului și 19% au prestat munci retribuite. După trei ani, evaluarea stării de sănătate a scos în evidență că cei care au depus eforturi în câmpul voluntariatului au înregistrat cele mai bune rezultate.[85]

Un alt studiu, efectuat la Universitatea din Michigan, a arătat că oamenii implicați în activități de ajutorare a semenilor lor trăiesc mai mult decât persoanele lipsite de astfel de experiențe! Datele acestui studiu identifică și o deosebire remarcabilă între cei care desfășoară activități de voluntariat în interes comunitar și cei care fac voluntariat în interes propriu. Cercetările arată că cei ce dăruiesc din timpul și energia lor urmărind, în activitatea de voluntariat, un beneficiu personal nu se bucură de efectele benefice ale muncii voluntare în aceeași măsură în care o fac cei ce desfășoară activitatea dezinteresat![86]

Un alt studiu a plecat de la o cercetare mai veche, efectuată în 1957, și care i-a avut în atenție pe elevii unui liceu din

[85] *Cf.* University of California – Los Angeles, „Volunteering may Prevent the Elderly from Becoming Frail", în: *ScienceDaily*, 8 ianuarie 2010, online: http://www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100108090955.htm.

[86] *Cf.* Sara KONRATH et alii, „Motives for Volunteering are Associated with Mortality Risk in Older Adults", în: *Health Psychology*, XXXI, 1, ianuarie 2012, pp. 87-96.

Wisconsin. Datele utilizate în analiza făcută recent au fost colectate în anul 2004 și au inclus 3.376 de bărbați și femei care au luat parte la un studiu în 1957 și care în 2004 aveau aproximativ 65 de ani. Dintre cei intervievați, 57% au desfășurat ample activități de voluntariat în ultimii 10 ani. Participanții la investigația din 2004 au fost contactați din nou patru ani mai târziu, în 2008. Cercetătorii au descoperit că un procent de două ori mai mic (doar 2,3%) dintre acești voluntari au decedat, comparativ cu 4,3% dintre cei care au declarat că nu desfășoară activități de voluntariat. În fine, rezultatele au arătat, ceea ce poate constitui într-o lectură științifică un fapt mai puțin explicabil la prima vedere, că riscul de mortalitate a fost din ce în ce mai redus, pentru fiecare oră dintr-o lună în care persoanele mai în vârstă au făcut voluntariat![87]

Neurochimia solidarității

Psihologii oferă și câteva explicații ce privesc sfera lor de investigație. Ei spun că ajutorarea semenilor reprezintă o experiență asociată unui complex emoțional și cognitiv deosebit. Persoana care se implică în astfel de activități întâlnește des prilejuri de comunicare, trăiește experiențe empatice și situații care solicită compasiunea, dorința de a se dărui, de a face ceva util, ceva necesar pentru cei dragi. Spre deosebire de cei

[87] *Cf.* „Volunteering to Help Others Could Lead to Better Health; Reduced Mortality Risk Not Seen in People Motivated by Self-Centered Reasons", în: *ScienceDaily*, 6 septembrie 2011, consultat online la: http://www.sciencedaily.com/releases/2011/09/110906144038.htm. Alte cercetări sugerează existența unei legături între starea de compasiune și calitatea vieții prin efectele pe care compasiunea le antrenează asupra nervului vag (*Cf.* David R. HAMILTON, *De ce îți face bine să faci bine*, Ed. Spirit și destin, 2015).

care au desfășurat activități de voluntariat urmărind un beneficiu personal, cei care au luat parte la aceste activități fără o agendă ascunsă au avut șansa să trăiască din plin, în mod sincer, relațiile cu ceilalți.[88]

Angajamentul în relația interpersonală cu beneficiarii, bucuria care se naște de pe urma contactelor sociale noi, apartenența la o rețea de suport și slujirea unui deziderat comunitar, care-i include și pe alții, îi ajută indirect pe voluntari să uite de propriile lor probleme, să se bucure de mai mult suport social și de mai multă încredere. Ei își explorează propriile puteri și, peste toate acestea, prin munca dezinteresată, trăiesc sentimentul unei viețuiri cu rost, împlinite prin ajutorul acordat altora.

Angajamentul voluntar, spun alte studii, în care nu urmărim beneficii proprii, stimulează mai intens circuite neuronale responsabile de emoții, circuite care dezactivează, în plan neurologic și psihofiziologic, răspunsurile intense la stres. Subsecvent acestor mecanisme, o anumită chimie a voluntariatului sincer antrenează o amprentă hormonală specifică. În general, conectivitatea socială are ecouri semnificative în substratul neurofiziologic, fiind caracterizată de intensificarea prezenței oxitocinei (un neurotransmițător care modulează procesele neuronale ce însoțesc relațiile sociale), cu importante roluri în restaurarea funcțiilor cognitive. Practic, spun cercetările, munca de voluntariat este o excelentă formă de protecție împotriva stresului și de revigorare cognitivă, prin faptul că îngrijirea sinceră, angajată, a semenilor noștri, ne fortifică organismul, ne îndepărtează benefic, pentru un anumit timp, de propriile probleme.

[88] Sara KONRATH et alii, „Motives for Volunteering...".

Viața spirituală și voluntariatul social

Din perspectivă teologică, toate aceste rezultate sunt deosebit de semnificative. În legătura dintre voluntariat și sănătatea fiziologică a omului, spiritualitatea creștină vede dispoziția pentru ajutorarea aproapelui ca pe o stare duhovnicească sănătoasă. În Revelația creștină și în întreaga reflecție patristică, omul este înțeles ca fiind o făptură creată după chipul lui Dumnezeu, în vederea asemănării cu El. El poartă, așadar, în sine, ființial, chipul iubirii veșnice, al slujirii și al comuniunii desăvârșite ce caracterizează însăși Viața Sfintei Treimi, și are vocația asemănării cu Dumnezeu. Este destinat, cu alte cuvinte, să slujească semenilor și să își întregească viața interioară, prin deschiderea, în iubire, către alții, luminat și întărit de iubirea lui Dumnezeu.

În înțelegerea teologiei, semenii – purtători ai chipului lui Dumnezeu – sunt cei împreună cu care fiecare dintre noi este chemat la refacerea comuniunii de iubire, restaurând, prin aceasta, unitatea firii omenești. Dezvoltarea chipului, în asemănare, este posibilă prin comuniune.[89] Dacă egoismul a intrat în lume prin Adam, separându-i pe oameni de Dumnezeu și între ei, restaurarea a venit în lume prin Hristos. El a vindecat firea omenească de egoism și de moarte, prin jertfa Sa. Prin Hristos, și în Duhul Sfânt Care ne deschide către Hristos, iubirea omului arătată semenilor sporește și devine slujire spirituală și rădăcină a solidarității și a voluntariatului social. Cei ce au ales să-I slujească lui Dumnezeu sunt ajutați de El în slujirea lor pentru semeni, fiind întăriți de slujirea Lui desăvârșită, arătată nouă în Fiul, Care S-a dăruit pe Sine lumii pentru mântuirea noastră. De

[89] Pr. D. STĂNILOAE, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, I, p. 273.

aceea, și din perspectiva spiritualității creștine, conectivitatea socială este rodul comuniunii spirituale a omului cu Dumnezeu. Slujirea lui Dumnezeu constituie, în ultimă instanță, rădăcina slujirii spirituale și sociale a semenilor. Încât, sănătatea relațiilor comunitare și starea de sănătate fiziologică sunt date, în ultimă instanță, de sănătatea spirituală a omului.

Chiar și reflecția filocalică, produsă în spațiul monahismului răsăritean, preocupat de osteneală și asceză, lucrări ce constrâng la singurătate și tăcere, cuprinde rânduri admirabile despre conviețuirea oamenilor . „Locuirea la un loc cu alții este mai sigură decât singurătatea. Despre trebuința locuirii la un loc e martor cuvântul sfințit al lui Iisus și Dumnezeu: «Unde sunt doi sau trei adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor" (*Matei* 18, 20). Iar despre primejdia singurătății, Solomon zice: «Vai celui singur, că atunci când va cădea nu este cine să-l ridice pe el» (cf. *Ecclesiastul* 4, 10); [...] coborârea lui Dumnezeu la noi nu s-a făcut în pustiu, ci în cetăți și în mijlocul oamenilor păcătoși. Deci e trebuincioasă buna înțelegere a unei viețuiri la un loc și e primejdioasă singurătatea."[90]

Mai trebuie spus și că obișnuința însingurării pustnicilor nu este același lucru cu însingurarea de care suferă astăzi unii locuitori ai marilor orașe. Avem de-a face cu două forme distincte, chiar opuse, de singurătate. Una este singurătatea celor care-i resping pe semeni, sau care nu pot să găsească un folos de pe urma întâlnirii cu ei. Altceva este singurătatea pustnicului, care, deși se îndepărtează de lume și viețuiește departe de ea, îl primește cu drag pe fiecare semen ajuns la chilia lui. Însinguratul anxios sau deprimat al lumii urbane de astăzi se ascunde în ea, și după lucrurile ei, ca să nu vadă

[90] NICHITA STITHATUL, „Cele 300 de capete despre făptuire"..., p. 234.

chipurile semenilor și să nu fie văzut de ei, ca să nu audă cuvintele și să nu primească îmbrățișările lor. Pustnicul însă, se îndepărtează de lume – înțeleasă de el ca întindere a lucrurilor și ca loc al captivității materiei, pentru a-i vedea mai bine pe semeni, pentru a rezona mai strâns cu nevoile neștiute ale fiecărui om pentru care se roagă. La o distanță protectivă față de lume, depărtat de ispitirile ce pot veni din lucruri, prin formele și posibilitățile lor de întrebuințare, pustnicul se roagă pentru toți semenii săi. În sufletul lui se înfiripă și se întărește tot mai mult o grijă cuprinzătoare, un fel panoramic de a vedea, din perspectiva căruia asumă lumea, laolaltă cu toți semenii și întreaga creație cu toate viețuitoarele ei. Pentru toți și pentru toate se roagă pustnicul, în singurătatea lui. Sufletul, mintea și inima lui sunt încăpătoare. În ele pot intra suspinul, durerea, încercarea oricui. Poate intra și bucuria frumuseților Creației, deodată cu mulțumirea adusă Creatorului. Și, fiind ospitalier și generos, rugându-se pentru alții, pustnicul folosește materia lumii și timpul vieții ca prilej de slujire a semenilor și de doxologie. Cu poftele saturate de gadget-urile digitale, însinguratul autoizolat din marile metropole trăiește o altă pustnicie, într-o interfață digitală. Viața lui e împresurată de lucruri, dar neîncăpătoare pentru semeni. Sufletul lui e pustiu de oameni, dar e plin de materia lumii, ca singură sursă de întreținere a vieții. Materia lumii și timpul vieții sunt puse să-i slujească simțurile, oferindu-i plăcere și cultivându-i o tot mai profundă uitare de sine și de semeni.

III.3. De la competiţie la comuniune

O serie de cercetări recente au produs rezultate ce dovedesc o legătură strânsă între mecanismele empatiei și judecățile de ordin moral! Rezultatele unei echipe de cercetători de la University of Southern California, de exemplu, oferă indicii care alimentează convingerea că empatia este constitutivă persoanei umane.[91] Creierul unei persoane pare să lucreze intens, în situațiile care o impun, pentru a „înțelege" suferința alteia. Mecanismele neuronale asociate empatiei se declanșează chiar și atunci când intrăm în relație cu o persoană ce prezintă anumite particularități pe care noi nu le-am putut experia direct (de exemplu, o infirmitate). Studiul arată că nici atunci când este vorba de relația cu persoanele afectate de suferințe sau de un handicap necunoscute nouă, creierul nu se oprește din încercarea de a-l înțelege pe cel care resimte aceste dureri, existând semnale și indicii privind o activitate neuronală specifică empatiei.

Există și deosebiri importante. Empatia resimțită pentru cineva care are o situație asemănătoare cu cea a subiectului în cauză (de exemplu, empatia cuiva pentru cineva suferind de o durere cunoscută), corespunde ariilor intuitive și

[91] Este semnificativ faptul că empatia este o componentă majoră a cogniției sociale, și că, în patologia neurologică, pierderea empatiei poate fi un semn clinic ale unor forme de demență.

senzorio-motorii ale creierului. De partea cealaltă, în situațiile în care avem de-a face cu empatia manifestată față de cineva suferind aflat într-o situație pentru noi nouă, neexperiată, ceea ce este resimțit corespunde ariilor corticale recunoscute pentru activitățile de ordin *rațional*.

Rezultatele par să indice că, deși sunt angajate în grade diferite, și depind de circumstanțe distincte, partea *intuitivă* și cea *rațională* din creier lucrează în tandem, receptând situațiile și angajând activități neuronale specifice empatiei. Oamenii, spun cercetătorii implicați în acest studiu, fac aceasta în mod automat.[92] Alte cercetări, care au avut în atenție copii, întăresc ideea că suntem structural legați de comportamentul moral și de receptarea empatică a suferințelor celorlalți.[93] Studiul a urmărit activitatea cerebrală a unor copii cu vârste de până în 12 ani, în diverse situații ce solicitau empatie și judecăți de ordin moral. Atunci când copiilor le-au fost prezentate imagini cu scene ce surprindeau o experiență dureroasă din viața cuiva, scanarea creierului a scos în evidență o activitate hemodinamică (marker al activității metabolice cerebrale crescute) mai pronunțată în zonele ce corespund prelucrării experiențelor dureroase (cum ar fi, de exemplu, insula sau cortexul somatosenzorial). O situație similară s-a înregistrat în cazul în care copiii au fost „martorii" unei situații în care cineva a fost rănit intenționat de către o altă persoană. Anumite circuite ale afectivității au intrat în acțiune deopotrivă cu cele implicate de

[92] *Cf.* L. Aziz - Zadeh, T. Sheng, S.-L. Liew, H. Damasio, „Understanding Otherness: The Neural Bases of Action Comprehension and Pain Empathy in a Congenital Amputee", în: *Cerebral Cortex*, 6 iulie 2011; DOI: 10.1093/cercor/bhr139.

[93] *Cf.* Jean Decety, Kalina J. Michalska, Yuko Akitsuki, „Who Caused the Pain? An fMRI Investigation of Empathy and Intentionality in Children", în: *Neuropsychologia*, XLVI, 11, septembrie 2008, pp. 2607-2614.

regulă în interacțiunea socială și în raționamentele morale, cum ar fi anumite regiuni din cortex sau amigdala. Copiii au confirmat ulterior, prin răspunsurile la un chestionar, că au receptat atât durerea, cât și situațiile inechitabile în care erau antrenați subiecții din imaginile privite.

Concluziile acestei cercetări au arătat că există o dispoziție spre empatie resimțită în raport cu cei ce suferă durere și o înclinație naturală spre judecățile de ordin moral chiar și la copii. Aceasta dovedește că empatia și atitudinea morală țin, în bună măsură, și de structura cerebrală și de activitatea neuronală, până și în ce-i privește pe copii (în cazul unei dezvoltări neuropsihofiziologice normale), nu doar de factorii formativi sau de orientare parentală, educațională sau culturală.

Judecata morală eșuează în absența sentimentelor

Un alt studiu a dezvăluit însă o strânsă legătură între emoții și calitatea judecăților de ordin moral. Conform studiului, subiecții cu o parte a lobului frontal drept afectată, care prezintă de regulă emoții sociale anormale în viața reală, având afectată capacitatea empatică, emit judecăți morale în care predomină raționamentele logice. Experimentele au dovedit că acești subiecți au ales fără nicio dificultate, în anumite situații experimentale, ca persoana vinovată să sufere, pentru a induce o stare de bine unui grup de subiecți ce au suferit de pe urma comportamentului ei.

În circumstanțele acestui scenariu, când un vinovat trebuie să sufere profund pentru durerea provocată altora, majoritatea oamenilor care nu prezintă leziuni în zona amintită sunt afectați de dilemă. Cu alte cuvinte, spun cercetătorii,

funcționarea normală a creierului implică o prelucrare a datelor de ordin emoțional în privința judecăților morale. Și, foarte semnificativ, cercetările indică faptul că oamenii par să fie incapabili neurologic de o gândire strict utilitară sau de tip logic, în care semenii sunt judecați fără o participare empatică.[94]

Rezultate de acest fel au readus în discuție raportarea la semenii noștri, prea mult afectată astăzi de superficialitate și economizare. Și, într-un mod ce se poate dovedi folositor, descoperirile acestea pot reorienta reflecția omului spre proiectul edificării sale spirituale. Pentru că înnoirea sufletească și urcușul sfințeniei se decid, inevitabil, în maniera de raportare la semeni. E semnificativ, aici, ceea ce exprima părintele Dumitru Stăniloae: „Capacitatea cuiva de a se dărui pentru altul arată că există undeva acest plan de existență în care pot fi realizați oamenii în acest grad suprem, un plan de existență spre care aspiră cea mai autentică esență a noastră."[95]

[94] *Cf.* „Moral Judgment Fails Without Feelings", în: *ScienceDaily*, 21 martie, 2007, consultat online la: http://www.sciencedaily.com/releases/2007/03/070321181940.htm.

[95] Nota 492, în Sf. VARSANUFIE și IOAN, *Scrisori duhovnicești*, cap. 339, în: col. *Filocalia*, 11, p. 350.

III.4. Compasiunea – virtutea care ne face din nou oameni

Am văzut anterior că cercetări din ultimul deceniu evidențiază o creștere semnificativă a numărului de persoane care aleg să trăiască în singurătate. În același timp, comunicarea interpersonală, în societate, la locul de muncă sau în familie este tot mai mult intermediată de dispozitive digitale. În fine, în multe privințe, avem parte de ceea ce un autor recunoscut în lumea medicală a numit „cultura exteriorității", care vizează o viață în care oamenii cred că „pacea, bucuria și starea de bine vin din afară noastră"[96], care ne orientează către lucruri; un ambient de viață asediat de reclame publicitare, știri și informații (*data smog*), organizat pentru consum și divertisment. Staționați, cu gândurile și emoțiile noastre, la suprafața lumii, pierdem capacitatea de a coborî în adâncul din noi și putința de a urca spiritual spre înțelesurile tainice ale ei. Având tot mai facile și extinse posibilități de comunicare, conectați la un flux tot mai voluminos de mesaje provenite dintr-o tot mai extinsă rețea de cunoscuți, resimțim tot mai puțin dispoziția pentru a reflecta la sine și pentru a ne deschide către persoana de lângă noi. De fapt, actualul context de viață ne oferă mai degrabă o experiență indirectă

[96] Dean ORNISH, *Dragoste și supraviețuire*, Ed. Curtea Veche, București, 2008, p. 188.

a celuilalt, mijlocită de tehnologiile comunicaționale, decât condiții adecvate pentru experierea unei comuniuni.

O convergență neașteptată: compasiunea și sănătatea

Sunt relevante în acest sens unele cercetări care evidențiază rolul terapeutic, emoțional și cognitiv al compasiunii. Există o legătură între experiența compasiunii, stilul emoțional și anumite aspecte ale activității cognitive. Un studiu comparativ a arătat că mila și întrajutorarea pot remodela reacțiile emoționale, determinând o schimbare a tiparului de activitate a nucleilor amigdalieni. Este vorba despre o diminuare semnificativă a emoțiilor negative (furie, anxietate sau tristețe) în situația întâlnirii cu o persoană aflată în suferință. Datele obținute dovedesc că experiența compasiunii poate produce o modificare de durată a activității neuronale, în ariile cerebrale care corespund stărilor emoționale.[97] Pe de altă parte, compasiunea poate contribui la reorganizarea cognitivă, determinând o resemnificare a experiențelor traumatizante din trecut. Manifestând în mod repetat compasiune față de cei aflați în suferință, persoana poate antrena o schimbare de perspectivă asupra propriilor situații dramatice din trecut.[98]

Experiența compasiunii are efecte benefice și asupra stării de sănătate. Mai multe studii indică rezultate ce confirmă

[97] *Cf.* Gaëlle DESBORDES et alii, „Effects of Mindful-attention and Compassion Meditation Training on Amygdala Response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-meditative State", în: *Frontiers in Human Neuroscience*, 1 noiembrie 2012, 6, p. 12.

[98] *Cf.* Antoine LUTZ et alii, „Regulation of the Neural Circuitry of Emotion by Compassion Meditation: Effects of Meditative Expertise", în: *PLoS ONE*, III, 3, martie 2008, pp. 4-6.

existența acestei legături. De exemplu, experiența compasiunii reduce nivelul de inflamație din organism (nivelul *citokinelor*).[99] Pe de altă parte, o îngrijire mai atentă, care exprimă mai multă compasiune din partea personalului medical, diminuează incidența depresiei și a ulcerelor.[100] Abordarea plină de compasiune a pacienților de către medici și de către personalul de îngrijire are rezultate semnificative în cazul bolnavilor afectați de răceală, scurtând convalescența. Prin măsurători la nivelul celulelor imunitare, cercetătorii au descoperit că pacienții care au resimțit empatie din partea doctorului, la întâlnirea cu el, au înregistrat, după 48 de ore de la prima lor vizită, o imunitate sporită.[101]

Se întrevede cumva aici că mila nu constă doar în dispoziția de a-l ajuta pe cel aflat în nevoi sau în suferință. Ea este totodată și medicamentul sufletesc al comunităților omenești, întrucât cultivând mila fiecare poate contribui la refacerea și consolidarea legăturilor dintre persoane, sporind prin aceasta disponibilitatea pentru o simțire și o responsabilitate mai cuprinzătoare a fiecăruia pentru toți, și a tuturor pentru fiecare în parte. Dar, în afara însănătoșirii corpului comunitar, mila se dovedește a fi calea benefică prin care se restaurează și sănătatea fiecărei persoane în parte, deopotrivă a celui ce oferă și a celui ce primește. Dintr-o perspectivă teologică, de aici se poate înțelege că, prin cultivarea milosteniei, ființa noastră își vine în fire, punând puterile

[99] *Cf.* Perla KALIMAN et alii, „Rapid Changes in Histone Deacetylases and Inflammatory Gene Expression in Expert Meditators", în: *Psychoneuroendocrinology*, februarie 2014, 40, pp. 96-107.

[100] *Cf.* Carol TOLIUSZIS KOSTOVICH et alii, „Nursing Presence: Putting the Art of Nursing Back Into Hospital Orientation", în: *Journal for Nurses in Professional Development*, XXX, 2, martie/aprilie 2014, pp. 70–75.

[101] *Cf.* D. P. RAKEL et alii, „Practitioner Empathy and the Duration of the Common Cold", în: *Family Medicine*, XLI, 7, 2009, pp. 494–501.

ei în matca lor primordială, voită de Creator, de Cel Care ne vindecă și medical și spiritual.

Educație cu suflet. De la pedeapsă la compasiune

Potrivit altor rezultate, compasiunea se dovedește eficientă și în aria educației și a formării. Recent, utilizând scanarea IRM*f*, s-au evidențiat modificări specifice în funcția cerebrală determinate de instruirea (*coaching*) bazată pe compasiune. Maniera clasică a educației este axată pe eliminarea aspectelor negative, pe analiza dificultăților cu care s-ar putea confrunta elevul, pe sancționarea și corectarea erorilor. O instruire inspirată de compasiune este orientată mai mult către viitor, urmărind să valorizeze partea bună a oricărei situații, fructificând nereușitele personale ale elevului, contribuind în felul acesta la o eficientizare a învățării. S-a evidențiat faptul că experiența compasiunii stimulează, în cazul elevilor și al adulților aflați în procesul de formare, rețelele neuroendocrine ce facilitează buna funcționare a rețelelor cognitive, potențând totodată atenția și îmbunătățind gradul de deschidere al celui care învață, receptivitatea lui la lucrurile noi.

Datele cercetărilor arată că exprimarea liberă a propriilor înțelegeri și preocupări activează, pentru câteva zile, zonele din cortex care corespund disponibilității cognitive, perceptuale și emoționale, antrenând o bună funcționare a ariilor cerebrale care au un rol important în învățare. În aceeași notă, compasiunea se dovedește utilă în management. O abordare inspirată de compasiune, arată studiile, ar putea determina o schimbare semnificativă a raporturilor cu angajații, fiind mult mai adecvată în situațiile tensionate decât sunt sancțiunile. De

exemplu, în loc să urmărească sancționarea angajaților care izbucnesc cu furie, considerând ieșirea lor neadecvată, managerul poate alege să manifeste compasiune față de persoanele respective, urmărind să recepteze conținutul propriu-zis al mesajului transmis de angajatul nemulțumit, degajând coloratura emoțională. În felul acesta, pe lângă ameliorarea tensiunii de la locul de muncă, managerul poate restabili mai repede raporturi de lucru favorabile. El evită, în acest fel, pronunțarea unor sentințe și le oferă celorlalți angajați un exemplu de reacție echilibrată într-o situație tensionată.[102]

Mila față de aproapele și calitatea judecăților de ordin moral

Experiența compasiunii are și o importantă contribuție în plan social. Potrivit unor autori, în activitatea obișnuită formulăm două tipuri de judecăți distincte: unele de ordin analitic sau cantitativ, și altele, mai rafinate, strâns legate de conținuturile emoționale. Acestea din urmă sunt decise în bună măsură de empatie și de experiența compasiunii. Se poate vorbi de existența a două rețele, care sunt amprentele corticale a două forme distincte de judecată: una alcătuită printr-un raționament rece, analitic, și una care evaluează conținuturile emoționale, vizând mai degrabă o înțelegere interpersonală, socială, a situației. Cele două rețele, analitică și empatică, au tendința de a se suprima reciproc. În multe dintre situațiile concrete de viață, judecățile reci, analitice, sunt necesare. Totuși, când trebuie evaluat ajutorul acordat unui prieten ce trece printr-o situație dramatică,

[102] *Cf.* D. Geddes et alii, „The Trouble with Sanctions: Organisational Responses to Deviant Anger Displays at Work", în: *Human Relations* LXIV, 2, februarie 2011, pp. 201-230.

persoanele dispuse la empatie gândesc și soluționează prin rețeaua neurală corespunzătoare judecăților empatice.[103]

Rezultate de acest fel indică faptul că experiența compasiunii este esențială în judecățile de ordin moral. Ignorarea voită a compasiunii afectează însăși calitatea judecăților morale. Persoanele care își inhibă starea de empatie, și care evită cu intenție exprimarea compasiunii, sunt, ulterior acestui episod, mai puțin exigente în plan moral. De fapt, spun cercetătorii, după ce și-a refuzat expresia compasiunii, persoana relaxează atitudinile și convingerile morale. Odată ce au inhibat compasiunea, persoanele tind să flexibilizeze regulile și exigențele morale, pentru a-și păstra coerența propriilor abordări.[104]

Aceste rezultate au o valoare edificatoare chiar mai mare, dacă ținem seama de condiționarea subliminală. Menționăm aici că unele cercetări au evidențiat efectul de *priming*, anume că experiențele, chiar cele trăite mai puțin intens, pot modifica dispozițiile. Modul cum ne asumăm situațiile de viață prin care trecem schimbă, într-un anumit fel, maniera de a recepta lumea și pe semenii noștri. Iar starea noastră interioară[105] se schimbă tot mai mult, pe măsură ce trăim mai intens sau mai des experiența respectivă.[106] Avem de-a face, în situații în care

[103] *Cf.* Nadine Najjar et alii, „Compassion Fatigue. A Review of The Research to and Relevance to Cancer-care Providers", în: *Journal of Health Psychology*, XIV, 2, martie 2009, pp. 267-277.

[104] *Cf.* C. D. Cameron *et. all*, „The Cost of Callousness: Regulating Compassion Influences the Moral Self-Concept", în: *Psychological Science*, XXIII, 3, 2012, p. 225.

[105] *Cf.* Jon A. Krosnick et alii, „Subliminal Conditioning of Attitudes", în: *Personality Social Psychology Bulletin*, XVIII, 2, aprilie 1992, pp. 152-162.

[106] *Cf.* Mario Mikulincer et alii, „Attachment Theory and Reactions to Others' Needs: Evidence That Activation of the Sense of Attachment Security Promotes Empathic Responses", în: *Journal of Personality and Social Psychology*, LXXXI, 6, 2001, pp. 1205-1224.

experiențele sunt intense și repetate, cu o neuroplasticitate indusă, concretizată în noi conexiuni neuronale.[107]

Se întrevede aici, și de fiecare dată când este făcută această mențiune, că într-o bună măsură suntem determinați de ceea ce facem, de felul în care ne-am obișnuit să acționăm. De fiecare dată când suntem intens implicați într-o experiență, participând la ea în mod repetat, decidem felul în care devenim. Din aceasta reiese și necesitatea de a supraveghea cu atenție ce anume fac, felul cum mă întrebuințez. Întrucât toate cele pe care le săvârșesc mă făuresc într-un anumit fel. Ar trebui, de aceea, să reflectăm mai des dacă ceea ce facem și modul cum am ales să facem ceva ne zidește. În felul acesta acționa stoicul din antichitatea greco-romană, trăind atent la faptele sale. În felul acesta procedează și eremitul, și călugărul. În felul acesta, ceea ce este făcut e pus într-un acord prealabil cu ceea ce devin prin fapta mea. Cântăresc făptuirea pe talerul existenței, să văd în ce fel mă face ea pe mine, cât timp o săvârșesc eu pe ea.

În multe privințe însă, viața grăbită mă presează mai tot timpul să fac lucruri, mai degrabă decât să fiu într-un anumit fel. Cu o agendă ocupată, fiind tot mai atent la acțiuni, la activitățile aflate în sarcina mea, restrâng fără să știu dispoziția de a mă judeca și timpul reflecției mele cu privire la cel care sunt, la cel ce săvârșește toate acestea. Se poate întrevedea aici condiția omului recent, care trăiește stăpânit de obligațiile și de divertismentul lumii, punând un accent prea mare pe acțiune, pe îndeplinirea unor sarcini orizontale. O viață prizonieră

[107] *Cf.* Yoshii A. et alii, „BDNF Induces Transport of PSD-95 to Dendrites Through PI3K-AKT Signaling after NMDA Receptor Activation", în: *Nature Neuroscience*, X, 6, iunie 2007, pp. 702-711.

în celula lui „a face", strâns legată de lucruri ce țin de orizontala lumii, un „a face" care l-a scos din joc pe „a fi", a decuplat reflecția de la sine și a întrerupt asimilarea înțelesurilor spirituale din cele ce sunt săvârșite de-a lungul zilei.

Într-adevăr, în multe dintre constatările care încearcă să radiografieze viața spirituală a omului recent, se remarcă faptul că noi nu mai trăim conștient viața, cu darurile ei minunate. Mai degrabă ea ne trăiește pe noi. În viteza cotidiană, omul nu mai are timp să trăiască, în goana după lucruri, el a uitat ce înseamnă să trăiești.

Lucrarea compasiunii și granițele ei

Mulți speaker-i se adresează astăzi unui auditoriu considerabil, referindu-se construcția eficientă a unei cariere, la dezvoltarea personală, la succes și fericire. Totuși, mai înainte de a fi o durată menită să-i ofere omului șansa exprimării geniului său creator (prin realizările artelor, științelor sau ingineriei), viața e destinată unei exersări continue a bunătății și compasiunii față de semeni, exersare posibilă la fiecare pas, în împrejurările mărunte ale fiecărei zile.

În lumina învățăturii creștine, efectele terapeutice, educaționale și sociale ale compasiunii dezvăluie o anumită conformitate a virtuților cu starea de bine a vieții omenești, receptată deopotrivă la nivel sufletesc și la nivel trupesc. În legătură cu aceasta, în reflecția patristică, există multe locuri unde se afirmă universalitatea preocupărilor pentru cultivarea virtuților, în toate culturile și epocile. Sfântul Ioan Scărarul, de exemplu, scrie că, întrucât Dumnezeu nu e făcătorul patimilor, păcatul nu se află în chip natural în om. Dimpotrivă, „virtuțile

naturale sădite în noi de El sunt multe. Între ele sunt în chip vădit acestea: milostivirea, dacă și elinii compătimesc; iubirea, dacă și animalele necuvântătoare lăcrimează de multe ori când sunt lipsite unele de altele; credința, căci în toți se naște aceasta; nădejdea, căci împrumutându-ne, plecând pe mare, semănând, nădăjduim cele mai bune."[108]

Pe de altă parte, Sfântul Ioan Scărarul vede în aceasta dovada că fiecare dintre noi este chemat să cultive virtuțile. „Deci dacă, precum s-a dovedit, iubirea este o virtute naturală în noi, *iar ea e legătura și plinirea legii* (*Romani* 13,10), atunci virtuțile nu sunt străine firii. Rușineze-se deci cei ce opun lucrării lor, neputința."[109]

Viața lui Hristos – supremă dovadă a compasiunii și călăuză către ea

Din perspectiva teologiei creștine, toate aceste rezultate sugerează că viața reprezintă un câmp generos de edificare spirituală. De fiecare dată când întâlnim pe cineva, indiferent dacă acela este apropiat sau prieten, vecin sau necunoscut, avem un prilej nou de exprimare a compasiunii sau a bunătății.

Compasiunea și bunătatea față de semeni au primit expresia lor deplină în Hristos, Cel Care S-a jertfit pe Sine pentru viața oamenilor! În Viața Lui întrevedem dovada supremă a compasiunii ființei omenești pentru oameni și a iubirii pline de milostivire a lui Dumnezeu pentru om. Și tot Viața Lui, împărtășită nouă prin lucrarea Duhului Sfânt, Se face izvor viu care îi

[108] Sf. Ioan Scărarul, *Scara*, cuv. 26, partea întâi, cap. 41, în col. *Filocalia*, 9, Ed. IBMBOR, 1992, pp. 333-334.
[109] Sf. Ioan Scărarul, *Scara...*, pp. 333-334

întărește pe cei ce cred în El, pentru a exersa și a împlini tot mai mult această dragoste jertfelnică pentru semeni. Pentru că în Hristos, Dumnezeu și om, firea omenească este în stare de iubire jertfelnică, de compasiune față de semeni, mai presus de granițele culturale și de zidurile timpului. În El este exprimată, în forma cea mai apropiată de noi, dragostea lui Dumnezeu pentru om, mila și ajutorul Lui. El este pilda noastră supremă de iubire pentru semeni și ajutorul nostru pentru împlinirea acestei pilde în viața de fiecare zi. El a binevoit „să ne facă pe noi frați ai Săi."[110]

În fraternitatea aceasta, părintele Dumitru Stăniloae vede întregul parcurs al devenirii spirituale a omului. Fiul lui Dumnezeu, „făcându-Se Fratele nostru Cel mare, a confirmat voința lui Dumnezeu de a fi ajutat fiecare dintre noi printr-un alt om, printr-un frate al nostru întru umanitate. A arătat, prin aceasta, marea importanță a fratelui în existența noastră și importanța mea ca frate în existența altora, iar prin aceasta, răspunderea noastră a unuia față de altul, ca frați. Când ne-a făcut Dumnezeu așa, a pus o temelie voinței de a-L face Frate al nostru pe Fiul Său, sau ne-a creat ca ființe ce își au temelia în voința Sa de a-L face Fratele nostru pe Fiul Său, prin Care ne mântuim sau ne asigurăm viața de veci. Iisus a așezat în Sine, ca Frate al nostru, toate posibilitățile comunicării de putere de la un frate la altul, nesfârșitele resurse de milă. El a trăit în mod culminant responsabilitatea fratelui pentru frați, valoarea pe care o au frații Săi omenești pentru El, conținutul emoțional pe care-l dă vieții proprii interesul meu pentru frate, interesul fratelui pentru mine, căldura și sensul ce le dă vieții omenești

[110] Sf. Varsanufie și Ioan, *Scrisori duhovnicești*, &109, în: col. *Filocalia*, 11, Ed. Episcopiei Romanului și Hușilor, 1990, pp. 146-147.

relația între frate și frate. În Iisus însă responsabilitatea nelimitată pentru frate nu e împreunată cu durerea de a nu-i putea asigura viața veșnică, așa cum o voiesc dar n-o pot da, de-a asigura de fapt valoarea eternă a fratelui simțită de mine. Căci, în El, această responsabilitate de frate poate și realiza pe seama fraților ceea ce dorește El: învești nicirea lor. Coborând Fiul lui Dumnezeu din cer ca să Se facă Frate al nostru, a coborât la noi suprema noblețe care-i poate înnobila pe oameni prin iubirea dintre ei."[111]

Așadar, în fraternitatea Lui, omul găsește împlinirea vieții lui. Viața Lui, împărtășită oamenilor, este expresia unei firi omenești transfigurate, puse de Ipostasul Lui într-o stare de iubire plină de milostivire către toți oamenii. Și în mod minunat, împlinind lucrarea compasiunii pentru semeni, hrăniți prin har, din umanitatea Lui înnoită, omul urcă treptele propriei deveniri spirituale, pentru că „mila lui Dumnezeu e ascunsă în milostivirea noastră față de aproapele"[112].

[111] Nota 173, în: Sf. VARSANUFIE și IOAN, *Scrisori duhovnicești*, 146.
[112] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Cuvânt ascetic*, cap. 42, în col. *Filocalia*, 11, Ed. IBMO, București, 2016, p. 186.

III.5. Pătimirile lui Hristos şi compasiunea interumană

În 1988, un studiu a reușit să dovedească faptul că bunăvoința iubitoare, compasiunea față de semeni, are efecte benefice asupra organismului. La experimentul desfășurat de doctorul David McClelland (Universitatea Harvard) au participat două grupuri de persoane. Unii au urmărit un film cu o temă emoționantă, care prezenta activitatea maicii Tereza, demersurile ei concrete de îngrije a unor bolnavi. Subiecții din celălalt grup au urmărit un film cu temă istorică, despre naziști. Rezultatele au arătat că persoanele care au urmărit filmul cu maica Tereza au prezentat un nivel crescut de anticorpi. (Anticorpii sunt proteine sintetizate de limfocitele B ale sistemului imunitar, cu rol de apărare în cazul pătrunderii în corp a unui antigen. În stare de repaus, limfocitele B sintetizează doar cantități mici de anticorpi.) În cazul telespectatorilor care au urmărit filmul cu maica Tereza, nivelul imunoglobulinei A din salivă, un anticorp pentru bacterii și virusuri, a crescut semnificativ![113]

Alte rezultate privesc efectele pe care le are asupra sănătății îmbrățișarea, în fapt, o formă de manifestare a compasiunii. Studii făcute începând cu anii '90 au scos la iveală faptul că a-l

[113] *Cf.* D.C. MCCLELLAND & C. KIRSHNIT, „The Effect of Motivational Arousal Through Films on Salivary Immunoglobulin A", în: *Psychology and Health*, II, 1988, pp. 31-52.

atinge pe bolnav, a-l mângâia pe sugar, a-i îmbrățișa pe suferinzi sunt gesturi cu efecte benefice asupra sănătății. În cazul femeilor gravide și al persoanelor suferinde, atingerea sau masajul diminuează nivelul de cortizol (unul dintre hormonii stresului), în timp ce, așa cum am văzut, în cazul bebelușilor născuți prematur, tandrețea manifestată tactil determină creșterea mai rapidă în greutate.[114]

Ajutându-i pe oameni, ne schimbăm modul de a vedea lumea

În ultimii ani, a debutat și explorarea neurologică a relațiilor interumane. Rezultatele obținute până acum arată că relațiile cu semenii determină funcționarea creierului. Medicul Daniel J. Siegel, care a contribuit la constituirea domeniului numit „neurobiologia relațiilor interpersonale", afirmă că anumite procese neuronale corespund atașamentului dintre oameni, empatiei sau compasiunii, iar aceste stări sufletești determină, la rândul lor, o anumită (trans)formare a rețelelor neuronale. Louis Cozolino, psiholog la Universitatea Pepperdine, sublinia, într-o lucrare publicată în 2006, că investigațiile specifice biologice sunt, în acest caz, mai bine adaptate persoanei umane, cu profunzimea și deschiderea ei interpersonală: „Neurobiologia interpersonală urmărește studiul modalităților prin care omul se atașază de cineva, crește și se interconectează sufletește cu semenii săi."[115]

În esență, rezultatele obținute aici sugerează că felul în care ne obișnuim să relaționăm cu oamenii se fixează în

[114] *Cf.* Uta HERSCHEL, „Nevoia de atingere", în: *Geo*, ediția română, iulie-august 2008, pp. 22-46 (30).
[115] *Cf.* Andreea HOLLINGSWORTH „Neuroscience and Spirituality. Implications of Interpersonal Neurobiology for a Spirituality of Compassion", în: *Zygon*, XLIII, 4, decembrie 2008, pp. 837-860, (844).

biologia creierului, determinând o anumită structurare a proceselor neuronale. Relațiile interpersonale profunde, prieteniile de durată, compasiunea și întrajutorarea procedează la o „reorganizare" a activității cerebrale, imprimând o neuroplasticitate specifică, schimbând modul de a recepta și de a înțelege lumea.[116] Efectele sunt dintre cele mai diverse: eficientizarea controlului emoțional, o mai temeinică înțelegere de sine, îmbunătățirea răspunsului la stres, capacități empatice mai bune în relația cu semenii, reglarea unor activități fiziologice.[117]

Așadar, bunătatea sau compasiunea afectează benefic fiziologia și imunitatea noastră, schimbând chiar și modul în care gândim. Cercetătorii spun că aceasta se explică prin faptul că fiecare experiență repetată mai mult timp determină o anumită conectivitate neuronală, care se fixează până la urmă, modificând activitatea creierului și fiziologia. Dr. Allan Lucks (de la Institute for Advancement of Health) concluzionează că „activitatea de a-i ajuta pe alții se dovedește, într-adevăr, a fi cea mai adecvată cale de a ne ajuta pe noi înșine"[118]!

Compasiunea în orizontul Pătimirilor lui Hristos

Din perspectivă creștină, se dovedește, din nou, că ceea ce facem ne face. Bunătatea arătată altora se imprimă și în trup. Teologic, s-ar putea spune că virtuțile, ca semne ale „sănătății sufletești", antrenează și o însănătoșire a trupului.

[116] *Cf.* Louis COZOLINO, *The Neuroscience of Human Relationships: Attachment And the Developing Social Brain*, W.W. Norton, New York, 2006, p. 3.
[117] *Cf.* A. HOLINGSWROTH, „Neuroscience and spirituality...", p. 843.
[118] *Cf.* Craig KIELBURGER, Marc KIELBURGER, *Me to We. Finding Meaning in Material World*, Fireside, 2006, p. 104.

Desigur, aceste cercetări nu pot pune în lumină toate înțelesurile și beneficiile spirituale ale compasiunii și nu pot arăta cum persoana umană se întregește, se desăvârșește în stare de iubire față de Dumnezeu și față de semeni. Știința nu poate cuprinde acest plan. Totuși, rezultatele rămân relevante, întrucât scot la iveală alcătuirea chipului lui Dumnezeu în om, rânduit încă de la creație, în care viața sufletească se răsfrânge în trup.

Dar se întrevede aici și o dublă deschidere a omului: o dorință de a împărtăși iubirea și o nevoie de a primi dragostea altei persoane. În lumina Revelației, gândirea patristică a sesizat această deschidere, legând-o de însăși condiția spirituală a omului: natura omenească suspină, în fiecare persoană, după unitatea tuturor, pentru că omul a fost făcut după chipul Celui Ce este Unul în Ființă și Întreit în Persoane. „Natura umană își regăsește, prin iubire și compasiune, unitatea care se divizează prin nașteri și se sfâșie prin păcat. De aici sentimentul celui ce iubește că cel iubit își regăsește «casa» după rătăcirea pe afară... Bucuria ce o avem de întâlnirea cu Dumnezeu în iubire ne arată că și aici e vorba de o regăsire: natura umană, fiind opera iubirii creatoare a lui Dumnezeu, se află într-o înrudire și într-o apropiere originară cu El. Unirea realizată prin dragoste îi dă sentimentul de regăsire, de revenire acasă, de intrare în odihnă..."[119]

În fine, și mai mult decât toate acestea, prin Pătimirile, Moartea și Învierea Sa, Hristos a restaurat firea omenească, întărind și curățind nevoia noastră de exprimare și de receptare a iubirii. Pentru că în El, prin iubirea Sa jertfelnică, și prin Tainele încredințate Bisericii, sunt acum posibile unitatea firii omenești și iubirea desăvârșită dintre oameni: „În baza solidarității

[119] Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină sau teologia vieții spirituale*, Ed. Casa Cărții de Știință, Cluj-Napoca, 1993, p. 306.

depline cu noi", scrie părintele Dumitru Stăniloae, „prin faptul că e Ipostas dumnezeiesc al firii umane, [...] Hristos S-a făcut centru uman, care nu mai e supus niciunei tendințe de a se strânge în sine, [...] ci e cu totul deschis celorlalți, dându-le și lor această putere prin împărtășirea lor de firea Sa. Iar această biruință asupra păcatului a obținut-o prin efortul de a suporta pătimirile fără să alunece spre cruțarea Sa egoistă. El a realizat astfel și prin suferință o unire cu noi, pe care rămâne să o acceptăm din partea noastră și noi, însușindu-ne biruința Lui asupra păcatului despărțirii."[120]

[120] Pr. D. STĂNILOAE, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, 2, p. 67.

IV
VIAȚA LĂUNTRICĂ ȘI ÎNNOIREA VIEȚII

IV.1. Efectele binefăcătoare ale vieţii spirituale

La începutul acestei lucrări, pomeneam de un studiu făcut în urmă cu zece ani, care a arătat că experiențele senzoriale intense diminuează dispoziția spre autoreflecție. Întrucât câteva aspecte din rezultatele acestui studiu sunt relevante pentru considerațiile ce urmează, voi prezenta aici câteva detalii. Studiul a fost făcut în 2006 de cercetători de la Weizmann Institute of Science, și a apărut într-un număr al revistei *Neuron*. El arată că atunci când creierul procesează date de ordin senzorial, gradul de prelucrare a altor tipuri de date, cum ar fi cele ce sunt utilizate în procesul de autoevaluare, se diminuează foarte mult! Aceste rezultate au fost semnificative, întrucât mai întâi contrazic ideea că există un singur centru care este activ și în procesarea senzațiilor și în procesul de autoevaluare! Pe de altă parte, aceste rezultate arată că autoevaluarea sau reprezentarea de sine, ca și alte procese ce țin de sinele nostru, nu sunt procese care se desfășoară în mod constant, ci depind de altele, precum cele de procesare a datelor de ordin senzorial!

Cercetătorii au pus subiecții în două situații experimentale diferite. Pentru identificarea ariilor din cortex active în procesarea datelor de ordin senzorial, unii dintre subiecți au fost invitați să asculte anumite fragmente muzicale, iar alții, să privească anumite fotografii și să le clasifice în categorii. Cei

care au ascultat fragmente muzicale erau invitați să le clasifice după instrumentele muzicale cu care erau executate. Iar cei care subiecții priveau fotografiile, trebuiau să le împartă în cele care înfățișau unul sau mai multe animale, și cele care nu înfățișau niciun animal. Pe de altă parte, pentru vizualizarea ariilor din cortex care sunt active în reflecție, subiecții erau invitați să analizeze ce tip de trăiri le determină fragmentele muzicale, dar și fotografiile pe care le privesc.

În perioada de timp când subiecții îndeplineau aceste sarcini, ariile cortexului au fost scanate folosindu-se procedeul IRM*f*.

Stimulii exteriori ne îndepărtează de noi înșine

Cercetătorii au putut compara modul în care cele două tipuri de activități (categorizarea sunetelor și a imaginilor, pe de o parte, și identificarea trăirilor determinate de ele, de cealaltă parte) activează arii diferite din cortex. Rezultatele au fost surprinzătoare! Regiunile din scoarță care sunt active în timpul procesării informațiilor de ordin senzorial sunt diferite de cele active în timpul introspecției sau al autoevaluării, când subiecții se gândesc la ei înșiși. Mai exact, procesele senzoriale activează cortexul senzorial și structurile aflate în relație directă cu el, în vreme ce introspecția activează cortexul prefrontal. Mai mult chiar, activarea lor este mai pronunțată! În situația în care cortexul senzorial înregistrează o activare intensă, procesând senzații puternice, cealaltă zonă, a cortexului prefrontal, nu mai este activă!

Mai simplu spus, rezultatele arată că, în timpul unei experiențe senzoriale intense, activitatea cortexului senzorial este

semnificativă, iar porțiunea responsabilă de procesele de introspecție este inactivă. Cu alte cuvinte, atunci când prelucrăm senzații intense, nu ne putem gândi la noi înșine! Când receptăm și prelucrăm senzații de la stimuli exteriori, suntem mai puțin conștienți de noi înșine. La fel, activitatea cortexului prefrontal în timpul proceselor de introspecție nu favorizează clasificarea datelor de ordin senzorial, dar îi permit subiectului să reflecteze asupra modului cum se raportează el la aceste senzații.

Studiul publicat în revista *Neuron* se încheie într-un mod, am putea spune, deosebit de semnificativ, întrucât cercetătorii aleg să formuleze concluziile articolului spunând că cei ce se abandonează simțurilor se pierd pe ei înșiși.[121]

Influența activității senzoriale asupra introspecției a fost intuită în mod remarcabil și de părinții filocalici ai tradiției creștine răsăritene. Talasie Libianul, spre exemplu, scrie că „semnul că mintea se îndeletnicește cu cele inteligibile îl avem în aceea că disprețuiește toate cele ce desfătează simțirea."[122] La fel, Sfântul Maxim Mărturisitorul afirmă că „omul, constând din suflet și trup, este purtat de două legi, a trupului și a duhului. Legea trupului are la dispoziția sa simțirea (lucrarea simțurilor), iar legea duhului, lucrarea minții. Legea trupului, lucrând prin simțire, îl leagă pe om de materie, iar legea duhului, lucrând prin minte, înfăptuiește în chip nemijlocit unirea lui cu Dumnezeu."[123]

Ne deconectăm cu dificultate de obișnuințele vieții cotidiene, pe care noi înșine le-am instaurat. Solicitați de cerințele de ordin profesional, mai multe ore în fiecare zi, mai multe zile din

[121] *Cf.* Ilan I. GOLDBERG et alii, „When the Brain Loses Its Self: Prefrontal Inactivation during Sensorimotor Processing", în: *Neuron*, L, 2, aprilie 2006, pp. 329-339.
[122] TALASIE LIBIANUL, în: col. *Filocalia*, 4, p. 22.
[123] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, în: col. *Filocalia*, 3, p. 127.

săptămâna de lucru, dar și tentați aproape la fel de des să răspundem favorabil, în timpul liber cel puțin, ofertelor de divertisment, instaurăm noi ritmuri în pulsul ființei, tot mai bine adaptate acestei lumi. În prima parte a zilei, program de lucru de opt ore la locul de muncă, după-amiază activități casnice, seara program de vizionare a emisiunilor de televiziune sau divertisment etc. Repetiția zilnică a acestora asigură condiția ca automatismele să se instaureze destul de repede, fără să le conștientizăm, fără să avem vreme pentru o minimă selecție a lor. Ne găsim în felul acesta, mai tot timpul, într-un regim de viață orientat spre lucruri, spre afară, spre exterioritatea lumii. Fără reflecție, fără meditația specifică vieții spirituale, fără obișnuința rugăciunii, ființa noastră rămâne în acest decor, tot mai puțin pregătită pentru parcursul vieții interioare. În existența obișnuită, stau bine ascunse piedica materiei și înțelesurile ei spirituale. Trăind doar la dispoziția cerințelor și a ofertelor lumii, primim de la ea obișnuința de a le trăi pe ale ei. De aici și justa observație că viața spirituală presupune o smulgere, o ruptură adesea disconfortantă din acest decor.

Meditația zilnică dezvoltă atenția

În 2005, un amplu studiu desfășurat la mai multe centre de cercetare în domeniu medical de la Harvard, Yale și Massachusetts a arătat că meditația produce shimbări de ordin structural la nivel cortical.[124] Subiecții participanți la experiment au practicat meditația zilnic, în jur de 40 de minute pe zi, iar efectele au fost semnificative. Prin intermediul tehnologiei care utilizează rezonanța magnetică, s-a putut observa că practicarea

[124] Cercetările au fost publicate în: *NeuroReport*, 16, 28 noiembrie 2005.

regulată a meditației este asociată cu o creștere a cantității de materie cenușie în creier, în anumite regiuni corticale care de regulă sunt responsabile cu activități senzoriale, auditive, vizuale, dar și în alte regiuni care răspund de ritmul cardiac și de respirație. Alte regiuni corticale ce au suferit modificări semnificative au fost identificate în emisfera dreaptă, în arii care sunt esențiale în menținerea atenției, dar care sunt active și în practicarea meditației. De asemenea, rezultatele arată că practica meditației are un efect important în încetinirea procesului de reducere a volumului cortexului prefrontal, care se manifestă odată cu înaintarea în vârstă.

Prin urmare, meditația poate ajuta la dezvoltarea materiei cenușii și, chiar mai mult, practicarea ei constantă poate schimba anumite mecanisme cerebrale!

Un alt studiu, efectuat de cercetători ai Universității din Pennsylvania și publicat în 2007, arată că meditația sporește capacitatea de concentrare și atenția. Practici meditative simple, cu durate de până la 30 de minute, repetate zilnic, de-a lungul mai multor săptămâni, ameliorează în mod sensibil toate cele trei componente principale ale atenției: capacitatea de a gestiona priorități și sarcini, abilitatea concentrării atenției voluntare și capacitatea de a veghea la pericolele care vin din exterior.[125] Rezultatele sugerează în același timp soluții pentru îmbunătățirea calității în activitatea de la locul de muncă, dar și a performației școlare a elevilor și studenților.

Desigur, studiul nu a urmărit diferențierea efectelor meditației după diversele tradiții spirituale sau practici meditative. Prin urmare, nu se poate deduce de aici în ce măsură

[125] *Cf.* Amishi P. Jha, „Mindfulness Training Modifies Subsystems of Attention", în: *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, VII (2007), 2, pp. 109-119.

rugăciunea proprie vieții creștine are efecte deosebite de cele determinate de alte practici meditative, orientale să spunem. Foarte probabil, o astfel de diferențiere presupune dificultăți mult mai mari, iar unele dintre aspecte depășesc câmpul experimental specific neuroștiințelor. Totuși, rezultatele rămân deosebit de semnificative, întrucât ele arată că viața spirituală influențează în mod direct starea de sănătate, ritmul și calitatea proceselor psihologice, având efecte benefice și asupra modului în care sunt prestate activitățile zilnice.

Cei familiarizați cu spiritualitatea creștină vor observa repede faptul că aceste cercetări nu se referă la rugăciune, ci la practici diferite de cele obișnuite în creștinism. De aceea, sunt importante câteva precizări.

Într-adevăr, a medita nu are o semnificație unică în practicile spirituale. Cuvântul propriu-zis este însărcinat cu înțelesuri diferite, în diversele culturi străvechi. De exemplu, în unele practici ale Extremului Orient, meditația constă în pierderea controlului conștient, o stare în care mintea se sustrage dorinței de a acționa, aceasta însemnând că prin meditație practicantul își configurează o anumită stare de relaxare, neutră (Yoga Nidra). În altă tradiție, găsim că meditația înseamnă a gândi că nu gândești, o atitudine mentală vigilentă, cu ochii deschiși, care, dimpotrivă, descurajează retragerea onirică (Zen).[126] Sunt suficiente aceste două exemple pentru a putea vedea că practica meditației diferă consistent de ceea ce reprezintă rugăciunea în spiritualitatea creștină.

Totuși, aceasta nu înseamnă că spiritualitatea creștină nu conține recomandări care au în vedere lucrarea meditației. Dimpotrivă chiar, în scrierile filocalice există multe

[126] Sam HARRIS, *Trezirea*, Ed. Curtea Veche, p.

recomandări care încurajează meditarea. Iată câteva texte: „Patru sunt virtuțile ce ajută tinereții să stea lângă Dumnezeu: meditația în toată clipa, nelenevirea și privegherea, și a nu se măsura pe sine."[127] Conținutul meditației, însă, este cuvântul lui Dumnezeu. Aceasta se poate vedea, de exemplu, într-un alt loc al *Filocaliei*: „Focul rugăciunilor către Dumnezeu și sfânta meditație a cuvintelor Duhului să ardă pururea pe altarul sufletului tău."[128] În grabă, am putea crede că această lucrare a cugetului nu este chiar atât de importantă, dacă este să o comparăm cu rugăciunea și cu postul, nevoințele binecunoscute ale vieții spirituale creștine în accepțiunea largă. Totuși, nu este așa. Iată ce scrie Sfântul Ioan Casian: „...nu trebuie pusă toată strădania numai în postul cel trupesc, ci și în meditație duhovnicească, fără de care e cu neputință să urcăm la înălțimea neprihănirii și curăției adevărate"[129]. Și, pentru a nu ne împiedica de supoziția că de fapt în textele acestea autorii se referă la rugăciune de fiecare dată când este scris cuvântul „meditație", iată un loc în care ele sunt menționate distinct: „șezând în chilia ta, îngrijește-te neîncetat de acestea trei: de lucrul de mână, de meditare și de rugăciune [...]. Și nu vei păcătui față de Dumnezeu. Nu lăcomi la mâncare, ca să nu vină din nou în tine păcatele tale de mai înainte. Să nu te lenevești în vreo osteneală, ca să nu sară în tine lucrările vrăjmașului. Silește-te în meditația ta și va veni în tine repede odihna lui Dumnezeu."[130] Mai mult chiar, pentru unii autori, meditația este atât de importantă, încât monahul este îndemnat ca, în anumite momente ale nopții, să lase chiar citirea psalmilor

[127] Cuv. ISAIA PUSTNICUL, cuv. 7, cap. 6, în: col. *Filocalia*, 12, p. 79.
[128] IOAN CARPATIUL, cap. 98, în: col. *Filocalia*, 4, p. 150.
[129] Sf. IOAN CASIAN, cuv. 2, în: col. *Filocalia*, 1, p. 114.
[130] Cuv. ISAIA PUSTNICUL, *29 de cuvinte*, cuv. 9, cap. 2, în: col. *Filocalia*, 12, p. 97.

pentru a medita! Cu referire la aceasta, găsim un loc în Sfântul Isaac Sirul: „Rânduiește-ți cu orice preț lucrurile astfel încât în fiecare zi, între slujba de noapte și cea de dimineață, să existe un răgaz pentru meditare, pentru că ea slujește creșterii tale în cunoașterea dumnezeiască, fiindcă și ea e o parte însemnată a lucrării privegherii. Nu socoti că toată privegherea stă numai în rostirea [de psalmi, *n.t.*] și nu cuprinde decât starea în picioare [la rugăciune, *n.t.*], plecând de la această rostire și pentru ea (adică pentru meditare, *n.a.*), chiar dacă aceasta (rugăciunea, *n.a.*) e temeiul ei. Privegherea singuraticului are multe forme prin care sufletul trebuie să crească și să se apropie de cunoașterea duhovnicească." Sfântul Isaac Sirul continuă: „Fă același lucru și cu ceasurile zilei și împarte-le în mai multe părți: una pentru citire, alta pentru slujbă și alta pentru meditare."[131]

Însă care ar fi conținutul acestei meditații creștine? Un loc unde găsim câteva recomandări privind posibile conținuturi ale meditației aparține de asemenea Sfântului Isaac Sirul. El constată că există mai multe conținuturi pentru meditare, fiecare nevoitor primind luminarea potrivit cu „meditarea în care se aruncă", și în funcție de „reflecția pe care inteligența lui o cercetează cu sârguință"[132]. În felul acesta sunt menționate reflectarea la „lucrarea dreptății" și meditarea la faptele ei, la „lucrarea virtuții", la patimi („la luptele cu ele, la cum anume se leagă gândurile unele de altele, care patimă se leagă de care, cum începe și se sfârșește prima, care e puterea fiecăreia", etc.), la Dumnezeu, „la revărsările îmbelșugate care curg din El."[133]

[131] Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici, despre viața duhului, taine dumnezeiești, pronie și judecată*, partea a II-a, cuvântul 3, cap. 85 și cap. 87, traducere și studiu introductiv Ioan Ică Jr., Ed. Deisis, Sibiu, 2007, pp. 166-167.
[132] Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici...*, p. 265 *sqq*.
[133] Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte către singuratici...*, p. 265 *sqq*.

Toate acestea ne îndeamnă să credem că o lucrare a meditației există și în tradiția spiritualității creștine, ea fiind o parte importantă în lucrarea lăuntrică. Dacă ar fi să schițăm câteva deosebiri între practicile meditației în Orientul necreștin și practicile obișnuite ale spiritualității creștine, ne este de folos o sinteză realizată de Shanida Nataraja. Acest autor a investigat familia largă a practicilor meditative din Extremul Orient, propunând câteva trăsături caracteristice ale acestora. Deși sunt foarte diferite, prin conținut și strategie, ele par să aibă câteva elemente în comun: o anumită tehnică, definită clar, demersul propriu-zis, care este autoprovocat, o anumită relaxare musculară progresivă care însoțește meditația, dar și o reducere a procesării logice.[134] Cum se poate vedea, meditația creștină nu are nimic în comun cu aceste practici, afară poate de faptul că textul filocalic indică meditația ca lucrare voită și asumată cu bună știință. Pe de altă parte, plecând de la cele câteva locuri din *Filocalie* privind practica meditării în spiritualitatea creștină, s-ar putea adăuga observația că, în creștinismul răsăritean, meditația reprezintă un fir neîntrerupt de gânduri care folosesc drept „materie" lucrarea și cuvintele lui Dumnezeu, Creația, Scriptura, Sfintele Taine, împrejurările concrete ale vieții, cultura, știința sau datele vieții, spirituale sau căzute. Toate aceste teme de reflecție sunt folosite ca trepte pe care cugetarea să urce, prin efort propriu și cu ajutorul (harul) lui Dumnezeu, către El.

Este adevărat, practicile extremului Orient pomenite la început, la fel ca și altele înrudite, sunt îndepărtate și semnificativ diferite de cele proprii spiritualității creștine. Totuși, ele

[134] Shanida Nataraja, *The Blissful Brain (2008)*, cf. David J. Linden, *Busola plăcerii. De ce ne plac jocurile, mâncarea nesănătoasă, alcoolul, orgasmul și marijuana*, traducere din limba engleză și note de subsol Loredana Maria Oprea, Ed. ALL, București, 2014, pp. 158-159.

rămân relevante, pentru privirea teologului, întrucât arată o anumită vocație a omului, minte și rațiune, de a nu se epuiza printr-o întrebuințare strict rațională. Fiind prezente în marile tradiții spirituale ale lumii, aceste posturi contemplative ale minții, privite ca exersări lăuntrice, ca strădanii de receptare profundă și cuprinzătoare a lumii, a vieții și a lui Dumnezeu, ne arată că în om există o înclinație metarațională, o dispoziție și o capacitate universale de a primi conținuturi mai presus de puterea de înțelegere a rațiunii.

Pe lângă aceste practici însă, semnalăm și faptul că în Extremul Orient există meditații ce urmăresc în primul rând să intensifice dispoziția către ajutorarea semenilor, iubirea, generozitatea sau compasiunea. Am în vedere aici unele practici din meditația budistă recentă, care au drept conținut contracararea tendințelor egoiste, pentru o compasiune generalizată non-referențială, pentru toate ființele.[135] Unele dintre acestea urmăresc să pregătească tot mai mult persoana, gândurile și emoțiile ei, pentru a-i primi și ajuta pe toți oamenii. Din perspectivă creștină, nu putem să trecem cu vederea aceste preocupări, care au în atenție iubirea nediferențiată față de toți semenii, urmele vocației tainice a omului de a se jertfi pentru semenii lui, vocație arătată în mod deplin în Hristos. Suntem îndemnați să vedem, în practicile meditative orientale care vizează compasiunea, un semn că bunătatea lui Dumnezeu însoțește întrucâtva și stă ascunsă în strădaniile de bine ale oricărui om, voindu-i binele, lucrând în viața tuturor, pe măsura putinței lor de a-L primi pe El. În perspectiva spiritualității creștine așadar, am putea întrevedea în aceste strădanii

[135] Faptul că un important reprezentant al budismului a formulat critici la adresa unor practici spirituale din Extremul Orient, pe motivul că urmăresc fericire fără altruism, cred că poate fi semnificativ, în cadrul discuției de aici.

o urmă din vocația primordială a omului, din legea întipărită în el la crearea lumii. Ne întărește în această înțelegere Sfântul Maxim Mărturisitorul, cu un admirabil răspuns adresat lui Talasie. Reproducem aici în întregime întrebarea 15 și prima parte a răspunsului. Talasie îl întreabă: „Ce înseamnă: «Duhul Tău cel fără stricăciune este întru toate. De aceea pedepsești cu măsură pe cei ce cad»? (*Înțelepciunea lui Solomon* 12, 1-2) Dacă e vorba de Duhul Sfânt, cum «nu va intra înțelepciunea în inima cea nesocotită, nici va locui în trupul supus păcatelor»? (*Înțelepciunea lui Solomon* 1, 4) Am notat aceasta fiindcă s-a spus simplu: «în toate»". La întrebarea aceasta, Sfântul Maxim Mărturisitorul răspunde: „Duhul Sfânt nu e absent din nicio făptură[136] și mai ales din cele ce s-au învrednicit de rațiune. El o susține în existență pe fiecare, întrucât Dumnezeu și Duhul lui Dumnezeu se află, prin puterea providențiatoare, în toate. Și El mișcă rațiunea naturală din fiecare, iar prin aceasta aduce la cunoștința faptelor săvârșite greșit, împotriva rânduielii firii,

[136] Și acest loc conține o temă de reflecție necesară astăzi. Găsim aici o sugestie pentru noi creștinii, să redescoperim atenția și grija pentru întreaga Creație, pentru fiecare dintre viețuitoarele ei, pentru că Duhul lui Dumnezeu nu e absent din nicio făptură. În multe privințe, o greșită înțelegere a locului pe care omul îl are în Creație a permis instaurarea abuzului ca formă obișnuită de utilizare a resurselor Creației. Tehnologiile tot mai performante, care permit o exploatare tot mai exhaustivă a resurselor naturale, sunt un bun exemplu aici. Mai mult, consumerismul a apărut în societățile prospere, în țările civilizate, acestea având, în majoritatea lor, o tradiție creștină milenară. Dar nici măcar reflecția teologică nu acordă locul cuvenit Creației și raționalității ei. În studiile de master sau de doctorat ale tinerilor teologi, se regăsesc multe și frecvente referiri la Sfânta Scriptură, în schimb sunt puține cele care să vizeze Creația și care să o abordeze în lumina datelor extraordinare ale științei, care ne evidențiază ordinea structurilor ei și limbajul încifrat în alcătuirea lucrurilor. Or, teologii sunt chemați să ofere înțelesuri spirituale acestor descoperiri. Prin Creație, ca printr-o Primă Scriptură, Dumnezeu i S-a adresat omului, așa cum ne întărește înțelegerea Sfântului Maxim Mărturisitorul, de exemplu – și prin aceasta din urmă suntem chemați să urcăm către viața spirituală.

pe cel în stare să simtă, adică pe cel ce are voința dispusă spre primirea gândurilor drepte ale firii. Căci se întâmplă să aflăm și dintre barbari și nomazi mulți care duc o viață de fapte bune și resping legile sălbatice care stăpâneau odată cu ei. Astfel se poate spune în chip general că în toți este Duhul Sfânt."[137] Vedem în felul acesta, poate în mod neașteptat la inegalabilul dogmatist și mărturisitor al dreptei credințe, Sfântul Maxim Mărturisitorul, o înțelegere foarte cuprinzătoare a bunătății lui Dumnezeu care îi însoțește și îi ajută și pe „mulți barbari și nomazi" (ultimii, nomazii, fiind o speță culturală care posedă de regulă formele cel mai slab structurate de religiozitate), să ducă „o viață de fapte bune"!

În cuprinsul acestei înțelegeri a Sfântului Maxim Mărturisitorul, putem găsi o posibilă sugestie privind felul cum am putea să îi receptăm pe cei care, prin strădaniile lor lăuntrice, cultivă iubirea și compasiunea pentru oameni, fără să-L știe sau fără să-L fi primit încă pe Cel Ce le-a arătat în mod deplin, Iisus Hristos. (Este vorba așadar despre o abordare deopotrivă riguroasă, atentă și dispusă la jertfa supremă a vieții pentru adevărul neștirbit al credinței, dar și înțelegătoare cu toate strădaniile omenești de mai bine, care sunt înțelese ca fiind luminate de har, legate de bunătatea și purtarea de grijă a aceluiași Dumnezeu. Aici s-ar putea întrevedea modelul de receptare virtuoasă a creștinilor, felul lor cuprinzător de a lega toate strădaniile de bine ale omului, indiferent de cultura și religia pe care le împărtășește, de lucrarea plină de bunătate a lui Dumnezeu. Această înțelegere cuprinzătoare îi poate încuraja pe creștinii de astăzi, pe cei ce întâlnesc semeni din alte spații religioase,

[137] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, „Răspunsul 15", în: col. *Filocalia*, 3, pp. 71-72.

în comunitățile metropolelor tot mai diversificate cultural, să vadă în orice persoană chipul lui Dumnezeu, făptură aflată în calea purtării Lui de grijă, fără ca aceasta să însemne o estompare a granițelor propriei tradiții, sau o contopire cu alte valori religioase, non-creștine. Înțelegem, pentru zilele noastre, din această abordare a Sfântului Maxim Mărturisitorul, necesitatea unei atenții deosebite pentru învățătura de credință referitoare la Dumnezeu, la Întruparea Fiului în lume, și a unei raportări deosebit de generoase față de toți oamenii din afara Bisericii, care rămân, chiar păstrând tradiția lor, în purtarea de grijă a lui Dumnezeu!)

Sfântul Maxim Mărturisitorul precizează, într-un alt răspuns, un aspect care indică ce anume deosebește viața și practicile creștinismului de acelea din celelalte tradiții spirituale. Este menționat faptul că finalitatea vieții omenești, efortul de edificare spirituală a persoanei nu se rezumă la cultivarea virtuților, ci vizează unirea omului cu Dumnezeu. Aceasta este ținta ultimă, în vederea căreia sunt asumate toate celelalte osteneli. Locul în care găsim aceste observații este răspunsul formulat de Sfântul Maxim la Întrebarea 30. Pentru claritate, iată întreaga chestiune: „Întrebarea 30: Ce înseamnă: «Puteți bea paharul pe care Eu îl beau și vă puteți boteza cu Botezul cu care Eu mă botez»? (*Marcu* 10, 38) Care este deosebirea între pahar și Botez? Răspuns: Botezul Domnului este chipul ostenelilor noastre de bunăvoie pentru virtute, prin care ștergând petele de pe conștiință, omorâm de bunăvoie înclinarea voii noastre către cele ce se văd. Iar paharul este chipul încercărilor fără de voie, care vin asupra noastră în timpuri de strâmtoare pentru că stăm în slujba adevărului și prin a căror suportare, punând dorul după Dumnezeu mai presus chiar și de viață, primim de bunăvoie până chiar și moarte silnică a ființei noastre

(1). Prin urmare aceasta este deosebirea între Botez și pahar, că Botezul face moartă aplecarea voinței noastre spre plăcerile vieții, de dragul virtuții, iar paharul convinge pe cei evlavioși să pună adevărul mai presus chiar și de viață. Paharul l-a pus înainte de Botez, deoarece virtutea este pentru adevăr, nu adevărul pentru virtute (2). De aceea cel ce cultivă virtutea pentru adevăr nu e rănit de săgețile slavei deșarte; dar cel ce se străduiește după adevăr de dragul virtuții deschide în sine culcuș părerii de sine a slavei deșarte."[138] Scolia ce urmează acestui răspuns formulează și mai clar: „[...] cel ce caută cunoștința de dragul ostenelilor pentru ea, desigur se robește slavei deșarte, ca unul ce crede că a luat cununa înaintea sudorilor, neștiind că ostenelile sunt pentru cunună, iar nu cununa pentru osteneli."[139] Și, concluziv: „Orice metodă se dovedește necugetată atunci când, în loc de a ajunge prin ea la ceea ce este absolut (pentru sine), e crezută ea ca un lucru absolut (pentru sine)."[140]

Cultivarea virtuților reprezintă, fără îndoială, o preocupare esențială în practica vieții spirituale în textele *Filocaliei*. Strădaniile nevoitorului vizează însă unirea lui cu Hristos. Sfinții martiri sunt, la modul propriu, exemplele vii, cei care au dat mărturie despre faptul că drumul credinței și viața în Hristos nu primesc de fiecare dată bucuriile duhovnicești izvorâte din cultivarea virtuților. În cazul lor, viața este presărată cu încercări și ispite, cu suferințe foarte grele și chiar cu moartea martirică. Acestea îi răpesc celui credincios dulceața care vine, adesea, în urma cultivării virtuților: pacea, liniștea, blândețea,

[138] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Răspunsuri către Talasie*, „Răspunsul 30", în: col. *Filocalia*, 3, pp. 141-142.
[139] Scolie, Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Răspunsuri către Talasie*, „Răspunsul 30", în: col. *Filocalia*, 3, p. 142.
[140] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Răspunsuri către Talasie*, „Răspunsul 30", în: col. *Filocalia*, 3, p. 142.

tihna contemplației pline de bucurie a celor create și dăruite de Dumnezeu. În ultimă instanță însă, martirul nu e uitat de Dumnezeu, chiar dacă nu primește aceste bucurii interioare, născute din virtuți. El primește în schimb bucuria deplină a unirii cu Hristos, prin jertfa pentru El!

În acest loc, idealul creștin se distinge de ținta veche a filosofiei antice, dar și de cea a practicilor Extremului Orient ce acordă atenție cultivării lăuntrice și auto-iluminării. Și era de așteptat să fie așa, câtă vreme „înțelepciunea" urmărită în viață de fiecare creștin este chiar Persoana lui Hristos, Care poate fi iubit și înțeles. În creștinism, cel aflat pe drumul despătimirii și desăvârșirii nu este doar un subiect care alege să traverseze etapele devenirii, recurgând la diverse practici, punându-se pe sine în mișcare pentru un câștig interior, de ordin spiritual. Subiectul se pregătește și participă de fapt la o comuniune cu Persoana lui Hristos, în Biserica Lui, în interiorul unei comunități de credință. În acest spațiu al iubirii și comuniunii se formulează întreg programul vieții lui spirituale, în legătură cu semenii săi, cu familia sa, cu ajutorul preotului dohovnic, prin Sfintele Taine. Omului îi sunt oferite, prin acestea, atât edificarea interioară, cât și edificarea interpersonală și comunitară, fiecare având responsabilități și lucrări specifice. În felul acesta, căutându-L pe Hristos, pe Cel Care a îmbrățișat întreaga lume și care S-a Răstignit pe Sine pentru cei păcătoși, și cu ajutorul Lui, creștinul practicant se exersează spiritual, într-un mod de viață deschis către semeni, înfăptuind concret această deschidere în familie și comunitate, și prin ele într-un raport responsabil cu întreaga lume. În orice caz, cu genul acesta de explorări viața spirituală și religioasă, cu specificitățile lor, au pătruns deja pe agenda cercetării științifice. Nu ne așteptăm ca descoperirile științifice să ofere date și criterii

pentru distingerea între diversele tradiții religioase sau practici spirituale. Însă cred că este remarcabil faptul că datele științelor au ajuns să evidențieze efectele lor benefice asupra sănătății. Numeroasele voci care au tendința astăzi să izoleze viața spirituală și religioasă de cultura științifică, de postmodernitate și progres, găsesc aici contraargumente greu de demontat. Pe de altă parte, sunt necesare mai multe cercetări, care să evidențieze efectele vieții spirituale ale tradiției creștine asupra sănătății. Desigur, acestea nu pentru a spori credința în cei ce cred sau pentru a-i argumenta validitatea în fața minților lor – câtă vreme autenticitatea ei nu e asigurată de dovezi de acest fel – ci pentru a reafirma respectul care i se cuvine din partea celor care nu o împărtășesc.

Lucrarea minții transformă creierul

În ultimii ani, tot mai multe rezultate sugerează că viața spirituală are efecte semnificative asupra sănătății trupești, îmbunătățind, în același timp, confortul psihic. Pe lângă roadele spirituale, practica regulată a rugăciunii oferă o stare de liniște și de relaxare fizică. Multe alte beneficii medicale de pe urma practicării rugăciunii, a meditației au fost evidențiate în diverse cercetări: îmbunătățirea răspunsului imunitar, ameliorarea tensiunii arteriale, diminuarea nivelului pe care îl are cortizolul (unul dintre hormonii stresului).

În luna iunie a anului 2011, au fost date publicității rezultatele unei cercetări făcute la Universitatea din Manchester, care arătau că, în cazul persoanelor obișnuite să practice frecvent rugăciunea sau meditația, durerea are un impact emoțional mai scăzut. Rezultatele studiului indicau faptul că persoanele

care meditează în mod regulat reușesc să rămână concentrate, reacționând ponderat în raport cu o durere pe care urmează să o experieze, cum este cazul suferinței provocate de unele intervenții în tratamentele stomatologice. Specialiștii spun că această conduită neobișnuită, în situațiile care presupun anticiparea durerii, ține de funcționarea diferită a cortexului prefrontal, o regiune a creierului implicată, de regulă, în controlul atenției și în procesele gândirii.[141]

Un alt studiu, publicat recent, arată că practica vieții spirituale, susținută pe o perioadă de opt săptămâni, poate avea efecte importante asupra dezvoltării anumitor regiuni din creier! Rezultatele cercetărilor, desfășurate la Massachusetts General Hospital, date publicității în 30 ianuarie 2011, arată că practica meditației are efecte importante la nivelul materiei cenușii, în regiuni ale creierului asociate, de regulă, cu memoria, empatia și stresul.[142] Cercetarea a fost gândită în așa fel încât cercetătorii s-au putut asigura, în cadrul unui experiment adecvat, că ameliorarea stării generale nu poate fi pusă pe seama relaxării psihice. De fapt, ei au reușit să dovedească faptul că o practică a vieții spirituale produce modificări în densitatea materiei cenușii.

Câteva studii anterioare acestei cercetări sugerau că există anumite diferențe structurale între creierele persoanelor care au un program spiritual constant și creierele celor fără o practică în acest domeniu. Prin intermediul neuroimagisticii,

[141] *Cf.* Christopher A. BROWN et alii, „Meditation Experience Predicts Less Negative Appraisal of Pain: Electrophysiological Evidence for the Involvement of Anticipatory Neural Responses", în: *Pain*, 2010; DOI: 10.1016/j.pain.2010.04.017.
[142] *Cf.* Britta K. HÖLZEL et alii, „Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density", în: *Psychiatry Research: Neuroimaging*, CXCI, 1, 30 ianuarie 2011, pp. 36-43; DOI: 10.1016/j.pscychresns.2010.08.006.

s-a putut constata faptul că imaginile creierelor persoanelor din prima categorie prezentau o anumită îngroșare a cortexului în zonele asociate de obicei cu atenția și integrarea emoțională. Însă investigațiile acelea nu puteau lega în mod cauzal diferențe neurostructurale de practica meditației.

Studiul făcut la Massachusetts General Hospital a încercat să evidențieze modificările ce intervin în structura și activitatea creierului în urma unui program spiritual. Pentru aceasta, 16 persoane au urmat un program de meditație desfășurat pe durata a opt săptămâni, alocând, în medie, 27 de minute de practică pe zi. Investigațiile au dovedit o îmbunătățire semnificativă a atenției acestor persoane, în comparație cu rezultatele pe care le obținuseră cu două săptămâni înaintea începerii programului. Mai mult decât atât, analiza imagistică a evidențiat anumite diferențe apărute în ariile indicate de cercetările anterioare ca fiind active în exercițiile spirituale, în meditație. Observațiile au arătat o creștere semnificativă a densității materiei cenușii din hipocampus, arie cunoscută în neuroștiințe ca având un rol important în învățare și în procesele de memorare, precum și în structurile asociate de regulă cu conștiința de sine, compasiunea și introspecția. În paralel cu datele obținute prin analiza imaginilor, participanții au raportat reduceri semnificative ale intensității stărilor de stres resimțite pe parcursul programului, indicii care corespund, potrivit cercetătorilor, scăderii densității materiei cenușii în amigdală. Într-adevăr, imaginile au confirmat o reducere a densității în cazul acestei arii, recunoscute ca având un rol decisiv în anxietate și stres.[143]

[143] Britta K. Hölzel et alii, „Mindfulness Practice...", pp. 36-43.

Studiul nu a reușit să pună în evidență schimbări semnificative într-o altă zonă a creierului, asociată de unele rezultate din neuroștiințe cu autoconștientizarea (anume regiunea insulară), care a fost pomenită în studiile făcute anterior. Cu toate acestea, autorii cercetării sugerează că înregistrarea unor modificări în densitatea acestei zone ar putea necesita o practică spirituală mai îndelungată.

Rezultatele aduc un argument în plus noii direcții de lucru care are în atenție structura și funcționarea creierului, respectiv felul în care anumite arii suferă unele modificări ca urmare a activităților conștiente susținute mai mult timp (neuroplasticitate). Datele sugerează de fapt că, printr-o acțiune repetată, omul poate avea un rol activ în modificarea propriului creier, putându-și influența și starea sufletească, și calitatea vieții printr-o activitate susținută conștient.

Ce facem în fiecare zi ne zidește

Așadar, dacă până acum o serie de studii arătau că meditația are efecte semnificative într-o varietate largă de procese care se petrec în corpul nostru, aceste rezultate noi dezvăluie cum înseși mecanismele neuronale înregistrează unele modificări. Din perspectivă teologică, aceste rezultate sunt semnificative. Cercetările medicale arată că practicile spirituale antrenează modificări profunde, schimbări structurale în densitate în anumite regiuni din creier, cu rol foarte important în atenție și în emoții.

Desigur, multe observații și nuanțe pot fi introduse aici, privind conținutul vieții spirituale și felul practicilor luate în discuție în aceste cercetări. De asemenea, considerații chiar mai

subtile ce vizează raportul dintre creier și minte, pe de o parte, și raportul dintre suflet (incluzând aici și mintea) și trup, pe de altă parte, așa cum se regăsesc ele astăzi în abordarea neuroștiințelor, filosofiei minții și respectiv gândirii patristice. Toate aceste observații sunt necesare, într-un context mai larg, și ar solicita o analiză atentă și extinsă.

Însă, pe lângă acestea, este relevant faptul că, potrivit experienței lor duhovnicești, Sfinții Părinți au făcut observații asemănătoare. Reamintim aici că Petru Damaschinul observa cum mintea „se preface după forma fiecărui lucru pe care îl primește și se colorează după chipul lucrului cunoscut de ea."[144] Cu alte cuvinte, activitățile mentale obișnuite, felul în care ne folosim mintea se imprimă în ea ca „dispoziție", determinând tot mai mult abilitățile, capacitățile ei.[145] Părintele arhimandrit Teofil Părăianu sublinia adesea, în conferințele sale, că omul trebuie să fie atent la propriile fapte și cuvinte, la ceea ce face în fiecare zi, pentru că „ceea ce facem ne face, ne zidește!"

Devenim ceea ce trăim! Iată un motiv pentru care s-ar cuveni să fim mai atenți, la fiecare dintre experiențele pe care le avem. În dispoziția mea interioară nu se depun doar evenimentele fericite sau dramatice ale ființei, cu victoriile repurtate și înfrângerile suferite pe linie profesională sau în alte teritorii ale vieții. Și nici nu pot filtra cu ușurință și decide care sunt

[144] Sf. PETRU DAMASCHINUL, *Învățături duhovnicești*, în: col. *Filocalia*, 5, p. 106.

[145] „Celor ce n-au dobândit încă adevărata rugăciune a inimii, scrie Sfântul Ioan Scărarul, mult le ajută chinuirea din rugăciunea trupească" (Sf. IOAN SCĂRARUL, *Scara dumnezeiescului urcuș*, Cuvântul XXV, „Despre curăția și neprihănirea [castitatea] nestricăcioasă, agonisită de cei stricăcioși, prin osteneli și sudori", Ed. IBMBOR, București, 1992, pp. 244-245).

pietrele de bază, lecțiile de viață pe care se sprijină întreg edificiul persoanei mele. Nu doar acestea contează în ceea ce sunt și în ceea ce devin. Și celelalte experiențe, mai puțin intense, mărunte chiar, pot împiedica sau pot ajuta urcușul devenirii mele. Mai ales dacă aceste lucruri sau experiențe neînsemnate sunt repetate adesea.

În puține locuri, și acelea sunt mai ales filocalice, se constată că starea lăuntrică are un rol determinant în structurarea percepției și în procesul înțelegerii mele. Pentru că nu e de ajuns să știu, ca să fiu. Aproape că nici ceea ce fac nu e de ajuns, deși fapta pătrunde mai mult, dacă e repetată, cu toate ale ei, în solul vieții mele. E esențial și ceea ce simt, și felul cum gândesc și, mai adânc decât acestea, stând cumva la rădăcina lor, este esențială coloratura stării lăuntrice. Din adâncul ei pornește lanțul gândurilor, care mă poate trage în afară, departe de cele ziditoare. În starea interiorității mele stă ascunsă și dispoziția cea bună, care mă face să încordez ochiul lăuntric, ca el să caute către cele înalte și frumoase.

De aceea, pentru a fi mai precișii, nu ne zidește doar ceea ce facem, ci și ceea ce gândim, și modul cum gândim, și ceea ce simțim, și modul cum simțim, și, în fine, ceea ce trăim, nu doar ca rezultat al unei experiențe din afară, ci împreună cu partea interioară, cu acel complement lăuntric ce însoțește întreaga experiență. Starea lăuntrică are o contribuție cognitivă. Și, pentru a nu distorsiona înțelegerea mea asupra celor din afară, e necesară o ecologizare a vieții interioare, o degajare de toate conținuturile ei toxice. Omul și lumea trebuie să intre într-o convalescență spirituală, după ce omul va fi înțeles că a traversat o comă a plăcerii cauzată de o hipertrofiere a poftei și de un exces comportamental, anume consumul

excesiv. Consumând lumea, el nu e tentat să epuizeze doar resursele ei, ci se apropie el însuși de oboseala cronică. Nu e vorba neapărat de acea oboseală cronică ce e constatată în mod obișnuit în practica medicală. Este vorba mai ales de o „oboseală metafizică" (după o expresie care cred că îi aparține lui Gabriel Liiceanu), de o diminuare a putinței omenești de încordare a spiritului care să facă posibil întreg parcursul interior, încordare care ar permite o privire lucidă către adâncimile vieții, către marginile lumii și către ceea ce este dincolo. Miopia spirituală se poate constata în aceea că adâncimile nu mai sunt căutate, înălțimile spiritului nu mai par atrăgătoare, imboldul de a atinge granițele a slăbit, tentația de a realiza, cu mintea, o cuprindere cât mai largă a lumii, a dispărut. Omul nu mai vrea să caute bucuriile mari ascunse în lucruri mici. (Este important să deprindem jocul de-a v-ați ascunselea.[146] Pentru că și cele mai mari întrebări ale științei și cele mai profunde provocări ale vieții și cele mai tari teme ale filosofiei sunt abordabile în acest fel. Întreaga viață a omului în lume poate fi privită, în cheia aceasta, ca o incursiune într-un joc, real de data aceasta, de-a v-ați ascunselea. Un joc în care omul descoperă frumusețile și tainele lumii (ascunse uneori în spatele celor sesizabile prin simțuri, alteori dincolo de ele). Marile teorii științifice, structurile lor matematice, sunt cumva ascunse în decorul sensibil al lumii, după cortina calităților sensibile, pe care le putem percepe prin simțuri. Dar noțiunile și conceptele matematice ale minții sunt ascunse cumva și în labirintul celorlalte judecăți și raționamente, frumoasele și consistentele constatări ale filosofiei despre viață sunt și ele camuflate în țesătura densă, adesea încâlcită, a faptelor banale de viață.

[146] Ideea aceasta se regăsește în multe locuri ale reflecției omenești. Mircea Eliade propune o înțelegere care să sesizeze sacrul camuflat în profan. Heidegger situează tehnica între întreprinderile omenești care scot din ascundere.

Și, într-un fel tainic, Însuși Dumnezeu e ascuns în Creația Lui și în cuvintele Scripturii, deși e și dezvăluit întrucâtva de ele și, în forma cea mai apropiată de noi, în Fiul. Și viața spirituală este o continuă descoperire a lui Dumnezeu – prin cele făcute de El, de Dumnezeu, de Cel Care rămâne mereu ascuns dincolo de cele sensibile și de cuvintele corespunzătoare lor, fiind El altceva decât ele. Și însuși adâncul nostru ne este întrucâtva ascuns, deși ne este și accesibil în parte. Pentru că, deși suntem cu noi înșine, noi trăind în fiecare zi, în fiecare ceas și mai întâi de toate această realitate a propriului subiect, o viață despre care spunem că este conștientă, viață a unei ființe capabile de înțelegere, totuși nu știm deplin cine suntem. Iar aceasta fără a avea o totală neștiință despre noi înșine.

Fiecare zi, fiecare ceas din viața pe care o trăiesc, în raport cu toate cele care îmi rămân ascunse și cu cele pe care le descopăr, în raport cu Ființa Supremă Care este ascunsă și totodată accesibilă, și în raport cu propria mea adâncime, nedeplin știută, dar trăită, este o incursiune într-un joc multiplu de-a v-ați ascunselea al condiției mele, în care sunt uneori dezvăluit, alteori ascuns, în care îi dezvălui pe alții și mă dezvălui și pe mine, sau în care constat camuflarea lor și a mea. O condiție în care și Cel Ce le-a făcut pe toate Se arată prin toate, dezvăluindu-Se ca Autor Ce Și-a imprimat gândurile în lucrurile lumii, pentru cei care vor să Îl găsească, dar Care este mai presus de toate cele ale lumii create, fiind ascuns în ele, și dincolo de ele. Încerc să descopăr cât mai mult din cele pe care voiesc să le aflu și pe treptele acestei explorări ajung să mă descopăr și pe mine, după ce înțeleg că lumea creată e de la Cineva pentru

mine, și după ce înțeleg că în El voi ști cine sunt, într-un mod mai deslușit. În felul acesta descopăr că nu sunt încă, în mod deplin, ci sunt mai degrabă chemat să fiu, într-un fel dorit de El, și până nu sunt așa cum a voit El să fiu, nu voi fi încă.

Și, în drumul acestei deveniri prin labirintul lumii și al vieții, Revelația, descoperirea lui Dumnezeu făcută prin Creație, prin Scriptură și prin Întruparea Fiului, dar și lucrarea tainică a Bisericii îl călăuzesc pe om, în intenția lui neobosită de a scoate la lumină cât mai mult din ascunderea lor, din ascunderea sinelui și a Creatorului. Însă privilegiul extraordinar de care ne bucurăm nu este acela că trăim o viață interesantă, într-o lume cognoscibilă și ușor de modelat, stârnită mereu de întrebări, întreținută de putința înțelegerii noastre. Partea cea mai interesantă, cea mai provocatoare a vieții noastre în lume, nu ține de faptul că ne simțim atrași de această lume-labirint, invitați să o explorăm, să o descoperim. Darurile cele mai prețioase pe care le-am primit, în această viață – ea însăși dăruită, trăită în Creația care e primită și ea în dar, țin de Creator. Pentru că Dumnezeu S-a descoperit pe Sine, prin ele, prin Creație, prin Scriptură și prin Întrupare, făcând din viața noastră în lume, cu stradaniile ei artistice, filosofice, științifice sau inginerești, un prilej de a-L cunoaște pe El. Mai mult decât atât, El nu doar Se dezvăluie pe Sine, ci Se și dăruiește pe Sine, în Tainele Bisericii, ca noi, pășind prin lume, pe drumul descoperirilor Sale, prin frumusețile și raționalitatea lumii, prin puterile și înțelesurile lor, dezvăluite de minte, să urcăm ca pe niște trepte spre El.

În felul acesta, toate ostenelile omenești, strădania cercetării științifice, exercițiul reflecției filosofice, creația artistică sau inginerească sunt posturi de-ale vieții omenești, în acest

labirint al ascunderii și descoperirii Creației și a Creatorului, menite să ne miște spre întâlnirea și unirea cu Dumnezeu. În Hristos, Fiul lui Dumnezeu Întrupat, Logosul, Calea, Adevărul și Viața, arătat lumii, omul vede, în forma cea mai deslușită, descoperirea lui Dumnezeu, în vreme ce în Tainele Bisericii Lui stau ascunse calea despătimirii noastre și drumul unirii noastre cu El. Și, în mod tainic, prin toate acestea, El „nu iese din ascunzimea Sa, dar Se dăruiește pe Sine și altora, ascunzându-i sub întunericul dumnezeiesc."[147]

Aici se poate vedea, cumva, motivul pentru care, în viața ascetică a părinților, orice mișcare a gândurilor sau a voinței, orice experiență de cunoaștere este cântărită cu grijă. Rezultatele acestea recente vin să întâlnească practica veche a părinților, supravegherea atentă a vieții interioare, a gândurilor, a cuvintelor și a faptelor săvârșite în fiecare zi. Viața ascetică recomandă o atenție sporită față de cuvinte și fapte, față de gânduri și simțiri, pentru că fiecare dintre acestea se imprimă, într-un anumit fel, în viața noastră.

Introspecția stimulează creșterea materiei cerebrale

Pentru început este important să menționăm faptul că există două tipuri de materie cerebrală: materia cenușie și materia albă. În timp ce materia cenușie este constituită din neuroni conectați prin dendrite și axoni nemielinizați, materia albă este alcătuită în cea mai măsură din axoni mielinizați. Cum se poate vedea, deosebirea dintre materia albă și cea cenușie este dată, între altele, de prezența respectiv absența mielinei,

[147] Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină...*, p. 314.

o substanță cu rol izolator (dielectric) în procesul de transmitere a impulsurilor nervoase (de natură electrică). De fapt, mielina asigură mediul adecvat pentru circulația impulsurilor nervoase, întrucât axonii materiei albe, fiind mielinizați, sunt izolați și pot evita „scurtcircuitările", reușind în acest fel să transporte impulsurile nervoase către arii mai îndepărtate ale întregului sistem nervos central.

Cercetările arată că o bună funcționare a creierului presupune existența acestei deosebiri între materia cenușie și cea albă. În 2006, doi cercetători americani au prezentat un model teoretic de funcționare a creierului. Plecând de la presupunerea că o bună îndeplinire a funcțiilor cerebrale ar însemna o interconectivitate cât mai mare a neuronilor și timpi cât mai scurți pentru transmiterea semnalelor nervoase, cercetătorii au căutat să obțină, pe cale teoretică, o structură neuronală cu o arhitectură optimă. Rezultatul demersului lor teoretic este elocvent! Necesitatea de a conecta neuronii cu mulți axoni și imperativul vitezei de transmitere a impulsurilor au condus firesc, logic chiar, la „segregarea" materiei în două componente cu funcții asemănătoare celor pe care le au materia cenușie și materia albă, care să asigure conectivitatea locală și, respectiv, conexiunea globală și rapidă.[148]

Rezultatele unor cercetări sugerează o posibila relație între practicile vieții spirituale și cantitatea de materie cerebrală. Mai mulți cercetători, conduși de profesorul Geraint Rees de la University College din Londra, au reușit să demonstreze că există o corelație între cantitățile de materie cenușie

[148] *Cf.* Quan WEN et alii, „Segregation of the Brain into Gray and White Matter: A Design Minimizing Conduction Delays", în: *PLoS Computational Biology*, I, 7, decembrie 2005, e78; DOI:10.1371/journal.pcbi.0010078.

și albă din creier și practicarea introspecției! În urmă cu 10 ani era deja cunoscut faptul că activitatea reflexivă corespunde unei zone a cortexului prefrontal. Cercetarea realizată de echipa de la Londra a dovedit însă că persoanele obișnuite să reflecteze asupra modului cum gândesc (ceea ce psihologii numesc „metacogniție", cunoaștere orientată spre înțelegerea procesului de cunoaștere) au mai multă materie cenușie și materie albă în zonele corespunzătoare![149]

Deși nu este clar în ce fel introspecția stimulează creșterea cantitativă a materiei cenușii și a celei albe, există indicii ce sugerează că activitatea reflexivă are un aport decisiv. Cu alte cuvinte, procesul de introspecție, reflecția cu privire la noi înșine sunt acțiuni care pot determina, într-un mod semnificativ, creșterea cantității de materie cerebrală!

Rezultatele acestei descoperiri ar putea fi deosebit de relevante în câmpul mai larg al terapiilor ce vizează recuperarea persoanelor cu diverse afecțiuni ale sistemului nervos. Chestiunea devine evidentă dacă ținem seama de faptul că, de cele mai multe ori, se poate face o deosebire de gravitate între afecțiunile mentale care le păstrează intactă pacienților capacitatea metacognitivă, aceștia rămând așadar conștienți de boala lor, și afecțiunile mentale care le diminuează sau le exclud pacienților capacitatea de a realiza metacogniții. Cel mai adesea, spune Geraint Rees, persoanele din prima categorie pot înregistra ameliorări semnificative ale bolii, chiar fără medicație, situație valabilă în foarte puține dintre cazurile ce privesc persoanele din cea de-a doua categorie.

[149] *Cf.* Stephen M. FLEMING et alii, „Relating Introspective Accuracy to Individual Differences in Brain Structure", în: *Science*, CCCXXIX, 5998, 17 septembrie 2010, pp. 1541-1543, DOI: 10.1126/science.1191883.

Un alt studiu recent, desfășurat la Georgetown University Medical Center, a avut în atenție 42 de persoane, dispuse în mai multe categorii de vârstă (6-9 ani, 10-12 ani, 13-19 ani și 22-27 de ani). Cercetătorii au reușit să arate că tot ceea ce înțelegem de regulă prin „capacitatea de a vedea lumea cu ochii altora" are un corespondent la nivel cerebral, anume gradul de conectivitate al unei structuri cerebrale subcorticale importante din creier, numite „nucleul dorso-medial". Aceasta primește, de regulă, impulsuri de la cortexul prefrontal și de la sistemul limbic („responsabil" cu emoții precum frica și agresivitatea) și are un rol crucial în atenție, organizare, gândire abstractă și memoria de scurtă durată.[150]

Pe de o parte, cercetătorii au arătat că o conectivitate scăzută la acest nivel corespunde mai ales copiilor care suferă de autism. Pe de altă parte, în cazul copiilor sănătoși, gradul de conectivitate a acestei zone se îmbunătățește cu vârsta. Cu alte cuvinte, pe măsură ce înaintează în vârstă, copiii dobândesc o capacitate tot mai mare de introspecție și ajung să dispună de aceasta, de regulă, după perioada adolescenței.

Învățăturile Părinților pustiei și datele neuroștiințelor

Rezultate de acest fel obținute în neuroștiințe se deschid, într-un mod neașteptat, către înțelepciunea și experiența spirituală a părinților pustiei, autori care au acordat o mare atenție reflecției interioare. Se anunță, așadar, prin aceste deschideri, un posibil dialog între teologia filocalică și descoperirile

[150] Georgetown University Medical Center, „Mental Introspection Increases as Brain Areas Begin to Act in Sync", în: *ScienceDaily*, 16 November 2010, consultat online la <www.sciencedaily.com/releases/2010/11/101114190819.htm>.

neuroștiințelor. Un astfel de dialog ar putea fi edificator, de exemplu în privința legăturii strânse dintre minte și creier sau în privința raporturilor dintre viața sufletească și trup.

Mai mult decât atât, un astfel de dialog este necesar și pentru faptul că experiența sfinților conține și distincții importante, care ar putea fi de asemenea edificatoare. Reflecția, smerita cugetare, introspecția, potrivit recomandărilor sfinților, încep, se desfășoară și sfârșesc cu gândul ațintit la Dumnezeu. Nu avem de-a face cu o „metacogniție" în înțelesul psihologic al termenului, ca proces autonom de reflectare cu privire la sine, gândire ce zăbovește asupra ei înseși, minte ce se apleacă asupra propriei sale taine, întrucât, în experiența sfinților, pătrunderea tainei personale e subsecventă efortului de despătimire, de înduhovnicire a vieții, de viață în comuniune cu Dumnezeu și cu semenii. Abia acestea sunt experiențele care asigură premisele efortului introspectiv și deschiderea lui într-un plan mai cuprinzător, al relației interpersonale cu Dumnezeu și cu semenii.

De aceea, rezultatele neuroștiințelor pot deschide un câmp semnificativ de dialog pentru teologie și știință, scoțând la iveală, pentru postmodernitatea noastră grăbită să rupă legăturile cu tradiția și istoria, faptul că sfaturile bătrânilor îmbunătățiți, păstrate în vechile scrieri filocalice, sunt indicații deslușite de neuroștiințe pe calea greu de contestat a experimentelor științifice.

IV.2. Drumul întristării fericite către bucuria adevărată

Faptul că situațiile neplăcute ne schimbă dispoziția interioară e un fapt acceptat, întâlnit adesea în viața cotidiană. Cercetări din domeniul neuroștiințelor au reușit să identifice de curând și alte câteva „indicii fiziologice" ale supărării.

Întristarea determină, potrivit unei echipe de experți ai Universității din Valencia, o schimbare a ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, o creștere a producției de testosteron (un hormon asociat agresivității) și, surprinzător, o scădere a nivelului de cortizol (un hormon al stresului), și instalarea unei anumite asimetrii, mai precis o activitate mai intensă într-o zonă a emisferei stângi din creier. Toate acestea indică faptul că supărarea determină schimbări profunde în sistemul nervos vegetativ (autonom) – care controlează răspunsul cardiovascular –, dar și în sistemul endocrin.

Pentru a obține aceste rezultate, cercetătorii le-au indus o stare de supărare unui număr de 30 de subiecți (bărbați) care au acceptat să participe la studiu. Pe baza unor măsurători precise, executate înainte și după inducerea acestei stări, ei au putut compara ritmul cardiac, tensiunea arterială, precum și nivelurile de testosteron și cortizol. Într-un mod similar, au observat și apariția unei modificări în activitatea cerebrală, în special în lobii frontali și temporali.

Rezultatele sunt semnificative din mai multe puncte de vedere. Pe de o parte, ele arată că starea de supărare provoacă nu doar schimbări importante în starea de spirit a persoanei umane, ci și modificări ale unor parametri psihobiologici, anume creșterea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale, dar și a nivelului de testosteron.

Empatie, compasiune și neuroni oglindă

Primii neuroni oglindă au fost descoperiți la mijlocul anilor '80 de o echipă de cercetători condusă de Giacomo Rizzolatti de la Universitatea din Parma și au fost evidențiați mai întâi la maimuțe (macac). Structurile erau active când maimuța macac desfășura o anumită acțiune, dar și atunci când aceasta privea pur și simplu o altă maimuță făcând același lucru.[151] Numeroase cercetări desfășurate ulterior au probat existența unui sistem de neuroni oglindă și la om. Astăzi se afirmă că sistemul neuronilor oglindă (*SNO*) constă în circuite cerebrale care permit înțelegerea și anticiparea acțiunilor altor persoane, aceste circuite activând în moduri similare când avem de-a face cu efectuarea propriu-zisă a unor acțiuni și cu situația în care privim

[151] Cercetătorii au plasat electrozi în cortexul frontal inferior al creierului unei maimuțe macac, pentru a studia activitatea neuronilor responsabili de controlul mișcării mâinilor. Acest lucru a condus la observația surprinzătoare că unii dintre neuroni au răspuns în același mod, nu doar atunci când maimuțele s-au angajat ele însele într-o anumită activitate, ci și când au văzut o altă maimuță efectuând operația respectivă. Pe baza acestei observații, a fost introdusă ideea neuronilor oglindă, ca fiind structuri capabile să declanșeze imitația, învățarea și empatizarea, în diverse situații sociale. Un timp, neuronii oglindă nu au putut fi observați în mod direct și la om, din cauza procedurii de observație care necesită implantarea electrozilor. Însă activitatea neuronilor oglindă a fost pusă în valoare ulterior, cu ajutorul imagisticii prin rezonanță magnetică funcțională (IRM*f*).

alte persoane care efectuează acțiunile respective. Se crede că acest sistem formează baza comportamentului social, structura care asigură capacitatea de a imita, de a dobândi limbaj, de a manifesta empatie și înțelegere, jucând un rol important în procesul de învățare a sarcinilor motorii, care implică o coordonare între ceea ce vedem și mișcarea mâinilor, precum și în dezvoltarea aptitudinilor sociale.[152]

Deși până la atribuirea unor roluri funcționale clare mai sunt de lămurit multe aspecte[153], există deja suficiente dovezi ce indică faptul că neuronii oglindă sunt componente active în receptarea datelor din proximitate, în situații în care monitorizăm ceea ce se petrece în jurul nostru. Există, în același timp, preocupări pentru delimitarea clară a structurilor care alcătuiesc rețeaua neuronilor oglindă. De exemplu, există rețele de neuroni oglindă implicate în emoție, în regiunea insulară și în cingular, regiuni ale creierului cunoscute pentru rolul lor în trăirea emoțiilor și a sentimentelor. Aceste zone devin active atât atunci când o persoană simte o emoție puternică (de exemplu, îngrijorare sau frică), cât și atunci când se uită la altcineva care

[152] *Cf.* European Science Foundation, „How Mirror Neurons Allow Us to Learn And Socialize by Going Through The Motions in the Head", în: *Science Daily*, 21 decembrie 2008, consultat online la <www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081219073047.htm>.

[153] De exemplu, mai multă vreme s-a considerat că anomalii apărute în dezvoltarea neuronilor oglindă pot avea ca efect autismul (vezi, de exemplu, Peter G. ENTICOTT et alii, „Mirror Neuron Activity Associated with Social Impairments but not Age in Autism Spectrum Disorder", în: *Biological Psychiatry*, LXXI, 5, p. 427, 2012; DOI: 10.1016/j.biopsych.2011.09.001). Alte studii raportează că sistemul neuronilor oglindă nu este de fapt inactiv (*cf.* Jojanneke A. BASTIAANSEN et alii, „Age-Related Increase in Inferior Frontal Gyrus Activity and Social Functioning in Autism Spectrum Disorder", în: *Biological Psychiatry*, LXIX, 9, p. 832, 2011; DOI: 10.1016/j.biopsych.2010.11.007 sau DINSTEIN et alii, „Cognition. Does Autism Reflect Mirror Neurons?", în: *Neuron*, LXVI, 3, 13 mai 2010, pp. 461-469; DOI:10.1016/j.neuron.2010.03.034).

simte aceeași emoție.[154] Un experiment recent sugerează însă că neuronii oglindă sunt localizați în mai multe zone ale creierului uman decât se credea anterior. Între ariile noi, pot fi menționate cortexul frontal medial și cortexul temporal medial, structuri care, în acest caz, selectează și respectiv contribuie la memorarea mișcării privite. Acest rezultat nou indică faptul că distribuția celulelor ce leagă activitatea eului de cea a altor persoane ar putea fi mai extinsă decât s-a crezut inițial, ceea ce ar putea să însemne că avem de-a face cu o oglindire mai complexă, mai bogată a acțiunilor semenilor noștri.[155]

Este semnificativ aici faptul subliniat de autorul descoperirii neuronilor oglindă, anume acela că, în cazul unei mișcări oarecare, pe care o vedem efectuată de cineva, funcția neuronilor oglindă este distinctă de aceea a neuronilor motori. Ultimii sunt activi de fiecare dată când un mușchi e activ, indiferent de acțiunea efectuată. Rețeaua neuronilor oglindă însă, se aprinde nu din cauza mișcării, ci din cauza scopului pe care îl are această acțiune, ca întreg. Aceasta ar însemna că aceste structuri neuronale se dovedesc a fi un suport semnificativ pentru ceea ce înseamnă înțelegerea semenilor, decodificarea comportamentelor celorlalți, inserarea unui scop la capătul acțiunilor lor.

În această ultimă privință, este important să subliniem că rețeaua de neuroni oglindă reacționează diferit dacă ne uităm la cineva care împărtășește cultura noastră, sau la cineva străin.

[154] *Cf.* European Science Foundation, „How Mirror Neurons Allow Us to Learn and Socialize by Going through the Motions in the Head", în: *Science Daily*, 21 December 2008, consultat online la <www.sciencedaily.com/releases/2008/12/081219073047.htm>.

[155] *Cf.* Roy MUKAMEL et alii, „Single-Neuron Responses in Humans during Execution and Observation of Actions", în: *Current Biology*, 2010; DOI:10.1016/j.cub.2010.02.045.

O cercetare care a urmărit excitabilitatea corticală a evidențiat deosebiri de pattern în activitatea neuronală corespunzătoare unor diferențe culturale.[156] Cercetătorii cred că acestea sunt unele dintre primele date care arată că răspunsurile neurobiologice sunt modelate de deosebirile culturale prezente în stimuli. Cultura are o influență măsurabilă asupra creierului nostru și, ca urmare, asupra comportamentului nostru.[157]

Așadar, s-ar putea înțelege din aceasta că ne naștem cu structuri capabile să întrețină o anumită disponibilitate față de semeni, o putință de înțelegere a acțiunilor lor. În felul acesta, multe dintre acțiunile săvârșite de cei pe care îi privesc se desfășoară mental în paralel și în interioritatea mea. Privindu-i cum acționează, eu îi inserez pe aceia, deodată cu acțiunile lor, în mintea mea. Cuvintele și acțiunile lor pot deveni, la nivel

[156] Studiul indică faptul că structurile neuronale ale unei persoane reacționează diferit la aceleași gesturi, după cum persoana care le face împărtășește aceleași valori culturale sau, dimpotrivă, este un străin. Doi actori, unul nord-american și unul nicaraguan, exprimând gesturi cu semnificații identice în cele două culturi diferite, au determinat activări diferite ale rețelelor de neuroni oglindă în rândul observatorilor nord-americani. În realitate, participanții americani au demonstrat o activitate mai mare a neuronilor oglindă în situația gesturilor specifice culturii americane, în comparație cu activitatea acelorași structuri ca reacție în fața gesturilor specifice culturii din Nicaragua. Și, un fapt interesant, când actorul nicaraguan a făcut gesturi specifice culturii nord-americane, activarea neuronilor oglindă ai observatorilor nord-americani a fost mai slabă comparativ cu situația în care ei l-au urmărit pe compatriotul lor. Practic, etnia sau cultura pot influența activitatea creierului, în mod special în rețelele de neuroni oglindă, structuri active în comunicarea socială. Cercetările au arătat că sistemele neuronale alocate memoriei, empatiei și cogniției codifică informații în mod diferit, aceasta depinzând de cine anume oferă informația – un membru al propriei comunități culturale (sau etnii) sau cineva străin.

[157] *Cf.* University of California – Los Angeles, „Culture Influences Brain Cells: Brain's Mirror Neurons Swayed by Ethnicity and Culture", în: *ScienceDaily*, 23 iulie 2007, consultat online la <www.sciencedaily.com/releases/2007/07/070718002115.htm>.

mental, cuvintele și acțiunile mele. Gesturile lor, în timp ce sunt săvârșite, se desfășoară întrucâtva și în mine, chiar dacă eu nu le săvârșesc propriu-zis. În vreme ce privim pe cineva făcând ceva, bun sau rău, noi primim în interiorul nostru o copie a acțiunilor sale.

Pe de o parte, aceasta îmi permite să îl înțeleg pe semenul meu, să trăiesc ceea ce el trăiește și să desprind, din acțiunile lui, o anumită lecție pentru mine. Pot ajunge să cresc prin experiența lui, la care sunt martor. Pe de altă parte, în structurile acestea se întrevede cum suntem legați cu viața noastră de viața semenilor noștri. Într-un fel, nu putem trăi înconjurați de oameni fără să fim influențați de ei, fără să fim pătrunși, profund sau superficial, de faptele, gesturile și cuvintele lor.

Se dezvăluie, în felul acesta, cât de mult sunt legat de cei cu care mă însoțesc, și cum expresiile, gesturile și acțiunile lor pătrund în mine. Într-o măsură deci, sunt zidit și de prietenii și de cunoscuții mei, cu care mă însoțesc, și de oamenii pe care îi privesc, în față sau la televizor, atunci când ei vorbesc sau acționează. Faptele lor, expresiile și gândurile lor, odată privite și receptate de mine, sunt reproduse, la nivel mental, și înlăuntrul meu.

Suntem structural deschiși spre ceilalți, cumva echipați chiar la nivel biologic cu structuri potrivite pentru a primi direct în adâncul nostru ceea ce ei trăiesc și fac. Aceasta evidențiază valențele comunionale ale persoanei și dimensiunea ei comunitară, temeiul relațional al persoanei, faptul că ea este și comuniune, nu doar subiectivitate autonomă. Se întrevede, de asemenea, și maniera în care ceea ce se petrece în mediul nostru de viață, cu viața și faptele semenilor, ne pătrunde,

aceasta trimițând la o anumită responsabilitate pentru faptele și expresiile semenilor și la nevoia unei întreprinderi comune de a ne despătimi, de a ne îmbunătăți viața. Așa ajungem să ne făurim unii pe alții, petrecând timpul împreună, acționând într-un anumit fel împreună cu ceilalți, sau privindu-i pe alții cum acționează sau reacționează.

Și de aici, și putința de a întrevedea o anumită putere sporită – de însăși alcătuirea acestui trup – a celor care se nevoiesc împreună în cele duhovnicești, care se roagă împreună, în comunitatea parohială, sau care trăiesc o viață duhovnicească în mănăstire. Desigur că această putere de viață, sporită de conviețuirea oamenilor și mijlocită de aceste structuri, vine din alcătuirea noastră ca făpturi în vederea comuniunii. Și desigur că această putere sporită, care apare în situațiile când suntem împreună cu alții, nu este singura putere ce poate izvorî din comuniunea de nevoință și de rugăciune a oamenilor. În acestea din urmă se face simțită cu deosebire prezența lui Hristos, după Chipul Căruia am fost făcuți, Care ne-a și unit prin jertfa Lui, și prin Tainele Sale împărtășite astăzi de Biserică, El fiind Cel Care i-a și îndemnat pe oameni la comuniune tainică a Bisericii, spunând: „unde sunt doi sau trei, adunați în numele Meu, acolo sunt și Eu în mijlocul lor" (*Matei* 18, 20).

Cu alte cuvinte, în experiența eclesială, în comuniune cu Dumnezeu și cu semenii, deopotrivă, se împlinește și rostul acestor particularități ale trupului omenesc, care ne sunt date ca să sporim binele unii prin alții și să multiplicăm în lume fapta bună. Aceasta pentru că prin fapta și lucrarea bună pe care le săvârșește, și prin bunătatea firii lui, semenul pe care îl privesc mă pune pe gânduri bune. Sunt îndemnat de el să urmez pilda bunătății, și prin aceasta se vede cum sunt deja pregătit

să multiplic fapta bună a semenului meu, gestul lui de virtute, sensibilitatea lui spirituală. Încât împreună cu el, și cumva în baza ostenelii lui, ajungem împreună să trimitem către semeni un bine mai mare. Iar acest lucru este sporit mai ales de harul lui Dumnezeu, care ne pătrunde pe fiecare și care ne întărește cu puterea lui Hristos, Care a biruit răul și a întărit firea omenească să îl poată săvârși mai hotărât, Care a împlinit cele bune și de folos pentru mântuirea oamenilor.

În viitor, vor trebui făcute distincții mai clare în privința rolului pe care îl au neuronii oglindă, întrucât importanța lor în modul în care înțelegem vorbirea altor oameni pare să fie mai mică decât a fost revendicat anterior. Pe de o parte, trebuie ținut seama de faptul că activitatea neuronilor oglindă nu angajează o preluare (un transfer) automată a stării sau a activității celui privit. Empatia nu presupune doar o copiere a unei stări emoționale. Aceasta întrucât, pe lângă conținuturile percepute în peisajul de expresii verbale și faciale ale celorlalți, noi introducem și elemente noi. Pe de altă parte, nu trebuie omis faptul că înțelegerea unei acțiuni a altcuiva este dată în bună măsură de propria experiență. Abia acțiunile pe care noi înșine le-am săvârșit sunt cele pe care le înțelegem cel mai bine, însă în cazul acesta avem de-a face prea puțin cu activitatea neuronilor oglindă.

Testosteronul și empatia

Dar aici este relevant și un alt fapt: o creștere a nivelului de testosteron are implicații directe în dispoziția persoanei de a se angaja în relația cu semenii. Un alt studiu, efectuat la Universitățile din Utrecht și Cambridge, a reușit să dovedească,

pentru prima dată în mod experimental, că prezența unei cantități sporite de testosteron în organism diminuează capacitatea persoanei umane de a aprecia „starea" celor din jur. Mai precis, prin administrarea unei cantități de testosteron unui număr de voluntari, s-a arătat că este afectată în mod negativ capacitatea de a desluși în privirea unei persoane starea ei emoțională sau la ce anume se gândește (un fel de „citire a gândurilor" cuiva, *mind reading*, în privirea sa). În cuvinte mai simple, o cantitate mai mare de testosteron poate determina o scădere a empatiei![158]

Era cunoscut faptul că această caracteristică specifică empatiei, „citirea gândurilor" cuiva, se regăsește în mod diferit la bărbați și la femei. Rezultatele oferite de cercetările actuale se corelează, deci, cu indiciile oferite de biochimie și cu cele sugerate de psihologie: testosteronul, principalul hormon masculin, este prezent în cantități mai mici la persoanele de gen feminin. În plan psihologic, femeia are, cel puțin într-o lectură sumară, o capacitate de empatie mai mare decât bărbatul. Desigur însă, dincolo de aceste indicii biochimice, specificitățile fiecărei persoane, educația și experiențele ei spirituale rămân determinante în emoționalitate și în toate celelalte particularități ale vieții și ale relațiilor interpersonale.

Dar faptul că administrarea de testosteron reduce semnificativ capacitatea persoanei de a lectura gândurile altora antrenează și alte considerații, privind disponibilitatea empatică a copiilor. Aceasta pentru că prezența testosteronului în corpul mamei poate fi decisivă pe termen lung în ce privește capacitățile afective ale copilului. Studiul dovedește că „micile

[158] În fapt, activitatea neuronilor oglindă este modulată, în sens inhibitor, de excesul de testosteron, încât un nivel crescut de testosteron determină diminuarea intensității dispozițiilor empatice.

diferențe hormonale pot avea efecte profunde asupra empatiei", cum declară unul dintre cercetători.[159]

Așadar, prin aceste rezultate s-ar putea întrevedea, pe un drum oferit de data aceasta de cercetările neuroștiințelor, că persoanele ce traversează momente de supărare simt nevoia să se însingureze, să se retragă, să stea mai mult timp cu ele însele, sau cel puțin nu par a fi pregătite să privească în ochii oamenilor, și nici să înțeleagă prea mult din gândurile pe care ei le exprimă prin privire. De asemenea, în legătura dintre cantitatea de testosteron și dispoziția empatică s-ar putea vedea un „indiciu biochimic" al deosebirii dintre persoanele de gen feminin – mult mai dispuse la empatie – și cele de gen masculin. În fine, în legătură cu acest ultim aspect, se dezvăluie și faptul că un nivel crescut de testosteron în corpul mamei în perioada când este însărcinată poate determina o „structurare" specifică a psihismului copilului, chestiune care se dovedește a fi decisivă în stările emoționale ulterioare.

Întristarea nu este o emoție negativă

Dar cercetările făcute la Universitatea din Valencia, pomenite la începutul articolului, dezvăluie și un alt fapt semnificativ. Ele arată că supărarea sau întristarea activează cu precădere lobul stâng, ceea ce indică faptul că nu avem de-a face cu o emoție cu totul negativă!

[159] *Cf.* J. van Honk et alii, „Testosterone Administration Impairs Cognitive Empathy in Women Depending on Second-to-fourth Digit Ratio", în: *Proceedings of the National Academy of Sciences*, CVIII, 8, 22 februarie 2011, pp. 3448-3452 și University of Cambridge, „Extra Testosterone Reduces Your Empathy, Researchers Find", în: *Science Daily*, 10 Februarie 2011, consultat online la www.sciencedaily.com/releases/2011/02/110209105556.htm.

În legătură cu aceasta, trebuie spus că, în prezent, neuropsihologia utilizează, în principal, două modele care se referă la activitatea neuronală a celor doi lobi frontali ai creierului. Un model vizează „valența emoțională" a acestor regiuni cerebrale, sugerând că aria prefrontală stângă a creierului este implicată cu preponderență în situații care declanșează emoții pozitive, în timp ce aria prefrontală dreaptă e legată mai mult de emoțiile negative. Or, aici se dezvăluie caracteristica stranie a supărării: deși pare o emoție negativă, ea activează mai mult aria prefrontală stângă a creierului, asociată cu emoțiile pozitive!

Celălalt model asociază activitatea celor două arii cerebrale cu anumite motivații de apropiere și de îndepărtare, sugerând că o activitate mai intensă în regiunea prefrontală stângă corespunde unor stări emoționale și tendințe de apropiere față de „sursa" care declanșează emoția, în timp ce o activitate mai intensă în zona prefrontală dreaptă ar fi asociată cu emoțiile ce însoțesc intenția de retragere, de îndepărtare a subiectului.

Cu alte cuvinte, dacă ar fi să judecăm potrivit acestui din urmă model, emoțiile pozitive, cum ar fi fericirea, întăresc motivația de apropiere față de ceea ce le „alimentează", iar cele negative, cum ar fi frica și tristețea, ar corespunde unor motivații ce sprijină o anumită tendință de îndepărtare a persoanei. Faptul neașteptat constă chiar în aceasta: starea de supărare, cu toate că este resimțită de cele mai multe ori ca emoție negativă, are amprente „neuronale" ce corespund unei motivații directive de apropiere.

Chestiunea aceasta a fost scoasă la iveală de indicii concrete. În cazul persoanelor care resimțeau supărarea, activitatea de receptare a urechii drepte a fost mai intensă, ceea ce indică o activitate sporită în emisfera stângă. Așadar, supărarea sau

întristarea generează un răspuns cerebral asimetric, care indică tendința de apropiere față de stimulul ce o declanșează, nicidecum îndepărtarea de stimul, cum am putea crede că se petrec lucrurile, dacă am judeca sumar o situație negativă. Chestiunea aceasta are și o explicație: „În situațiile în care suntem supărați, există o tendință de a reflecta și de a identifica ce anume a determinat starea de supărare și de a ne apropia pe cât este posibil de această cauză, în încercarea de a găsi o modalitate de să o îndepărtăm."[160]

Supărarea poate naște o dorință bună

Rezultatele acestea se corelează, cumva, cu altele publicate într-un studiu în noiembrie 2010. Potrivit acestui studiu, supărarea îi poate face pe oameni să dorească mai mult, să-și intensifice într-un anumit fel și sens dorințele. Dincolo de aspectele negative, supărarea pare să aibă și alte caracteristici, ce o leagă de emoțiile pozitive.[161]

La fel ca în cazul unor emoții pozitive consacrate, supărarea poate spori motivația unei persoane pentru a merge mai departe, pentru a continua, cu mai multă îndârjire, efortul de atingere a unui scop, care poate fi nobil, tot așa cum poate întări persoana în lupta cu propriile ei slăbiciuni și în vederea realizării unor deziderate legitime. De regulă, spun specialiștii, oamenii sunt motivați să facă ceva, să depună efort pentru a obține un anumit lucru, dacă acela le oferă o anumită

[160] *Cf.* Neus Herrero et alii, „What Happens When We Get Angry? Hormonal, Cardiovascular and Asymmetrical Brain Responses", în: *Hormones and Behavior*, LVII, 3, martie 2010, pp. 276-283.

[161] *Cf.* H. Aarts et alii, „The Art of Anger: Reward Context Turns Avoidance Responses to Anger-Related Objects into Approach", în: *Psychological Science*, XXI, 10, septembrie 2010, pp. 1406-1410.

satisfacție. Dacă este să privim din această perspectivă, s-ar putea spune că puțină supărare, din când în când, pe noi înșine, ne este de mare ajutor, putând să ne aducă mai repede în starea de a fi mai motivați să continuăm pe drumul devenirii.

O parte dintre aceste rezultate se pot deschide într-un mod edificator către gândirea patristică. Teologia, în baza textului revelat, afirmă că întreaga lume a fost făcută din nimic, prin Cuvântul lui Dumnezeu. Mai mult decât atât, omul este făcut după chipul lui Dumnezeu, încât s-ar putea spune că nimic din ceea ce este creat și nimic din cele ce sunt în om nu reprezintă un rău în sine. Toate cele create își au temeiul existenței în voința divină; ființa celor create este „înființarea voinței divine", cum traduce Christos Yannaras după cuvântul Sfântului Grigorie de Nyssa, sau cele create sunt „plasticizări" ale bunelor-voiri divine, cum mai inspirat formulează părintele Dumitru Stăniloae, urmând Sfântului Maxim Mărturisitorul.

Mai întâi trebuie spus că, potrivit referatului Facerii, omul este trup și suflet. „Atunci, luând Domnul Dumnezeu țărână din pământ, a făcut pe om și a suflat în fața lui suflare de viață și s-a făcut omul ființă vie" (*Facerea* 2, 7). Este important de precizat aici faptul că, din perspectivă teologică, pe temeiul „suflării de viață" dumnezeiești, este exclusă o echivalență între suflet (așa cum este înțeles el în teologia creștină) și psihic (așa cum este înțeles astăzi în psihologie). Această deosebire sugerează existența unei limite în explorarea psihologică a vieții spirituale, și, în consecință, a unui prag de valabilitate pentru posibilele corespondențe între datele furnizate de cercetare și observațiile privind viața spirituală formulate în scrierile patristice. Totuși, cum viața psihică nu este în afara celei duhovnicești,

cum mișcările și conținuturile resimțite în plan psihologic sunt parte din viața sufletului, anumite convergențe între reflecția patristică și considerațiile psihologice sunt posibile și pot fi chiar edificatoare.

Este important, de asemenea, să fie precizat că, potrivit textelor patristice, sufletul este centrul vieții omenești, arătându-l pe om ca ființă înțelegătoare și nemuritoare. „Sufletul fiecăruia dintre oameni este și viața trupului însuflețit prin el și are lucrare de viață făcătoare pentru altul"[162], încât viața trupului este înțeleasă ca o lucrare ce iradiază din suflet.[163]

Dar trupul și sufletul nu sunt separate și nici nu apar consecutiv în actul creației. Ele sunt aduse deodată la existență și de aceea viața trupului se reflectă în suflet și mișcările sufletului au ecou în trup, toate fiind posibile în baza legăturii lor profunde. Și cum sufletul are ramificări în trup, iar trupul este înrădăcinat în suflet[164], înseamnă că și într-o abordare teologică stările sufletești vor avea ecouri în procesele biochimice ale trupului!

Întristarea fericită și viața în Dumnezeu

Pe de altă parte, este semnificativ faptul că părinții filocalici vorbesc despre două feluri de întristare: una după Dumnezeu, folositoare pe parcursul vieții spirituale, și o alta potrivnică lucrării virtuților. Pentru părinții creștini, există o tristețe

[162] Sf. Grigorie PALAMA „O sută cincizeci de capete despre cunoștința naturală, despre cunoașterea lui Dumnezeu, despre viața morală și despre făptuire", în: col. *Filocalia*, 7, Ed. Humanitas, București, 1997, cap. 32, p. 437.
[163] *Cf.* Pr. Dumitru STĂNILOAE, nota 23, în: „O sută cincizeci de capete..." , pp. 437-438.
[164] *Cf.* Pr. D. STĂNILOAE, *Teologia Dogmatică Ortodoxă*, I, p. 261.

bună (!), care este resimțită de cel ce dorește să înfăptuiască mai mult bine, de cel nemulțumit de starea lui spirituală, care își pune nădejdea în ajutorul lui Dumnezeu pentru urcușul lui duhovnicesc. Spre deosebire de aceasta, tristețea cea rea ține de lume și își face resimțită prezența în situațiile când omul e legat de lucrurile ei trecătoare, fiind dornic să atingă țeluri fără relevanță spirituală. De aceea, scrie Ilie Ecdicul, „nici păcătosul, nici dreptul nu e în afară de întristare. Dar cel dintâi pentru că nu a părăsit cu totul răul; iar cel de-al doilea fiindcă n-a atins încă desăvârșirea (binele adevărat)."[165]

Pe de o parte, părinții filocalici recomandă, în repetate rânduri și în variate forme, lupta împotriva tristeții celei rele. Sfântul Ioan Casian scrie în acest sens că omul trebuie să lupte mai întâi „împotriva duhului întristării, care împinge sufletul la deznădejde."[166] Pe de altă parte, este deosebit de semnificativ aici faptul că experiența și reflecția patristică au deslușit în tristețea cea bună remediul care-l poate întări în cele bune! „Întristarea cea după Dumnezeu, scrie același sfânt părinte, hrănind sufletul cu nădejdea pocăinței, e împreunată cu bucurie. De aceea, ea face pe om osârduitor și ascultător spre toată lucrarea cea bună, prietenos, smerit, blând, gata să sufere răul și să rabde toată buna osteneală și zdrobirea, ca una ce e cu adevărat după Dumnezeu. Ea face să se arate în om roadele Sfântului Duh, care sunt bucuria, dragostea, pacea, îndelunga răbdare, credința și înfrânarea. De la întristarea cea potrivnică însă cunoaștem roadele duhului rău,

[165] ILIE ECDICUL , „Culegere din sentințele înțelepților", cap. 60, în: col. *Filocalia*, 4, p. 284.
[166] Sf. IOAN CASIAN , „Despre cele opt gânduri ale răutății", în: col. *Filocalia*, 1, p. 128.

adică trândăvia, lipsa de răbdare, mânia, ura, împotrivirea în cuvânt, lenea la rugăciune."[167]

Părintele Cleopa spunea că este cu neputință ca omul să-și lucreze desăvârșirea, dacă nu iubește însingurarea. Într-un mod simbolic, s-ar putea spune că rezultatele cercetărilor recente arată cum și trupul omenesc, prin procesele neurochimice din adâncul lui, vădește, în plan sensibil de această dată, faptul că o anumită întristare poate fi folositoare lucrării celei bune. Ea poate crea o dispoziție către însingurarea ziditoare și poate revigora hotărârea de a osteni mai mult la lucrarea virtuților.

În fine, distinct de planul neuroștiințelor și deosebit de semnificativ în plan spiritual este faptul că, în spațiul creștin, paradoxul „fericitei tristeți bucuroase"[168] este dus până la capăt și pus în legătură cu Dumnezeu. Aceasta pentru că, prin exersarea virtuților și experiența comuniunii cu El, omul poate ajunge să se bucure „pentru ceea ce se întristează"; el se poate întrista cu trupul de virtute „din pricina ostenelilor", ca să se bucure cu sufletul „de aceeași virtute, privind la frumusețea celor viitoare ca la ceva prezent."[169]

[167] Sf. IOAN CASIAN , „Despre cele opt gânduri ale răutății", pp. 128-129.
[168] Sf. IOAN SCĂRARUL, *Scara...*, p. 167.
[169] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Răspunsuri către Talasie*, „Răspunsul 58", în: *Filocalia*, 3, p. 287.

IV.3. Cum poate omul să se nască din nou, bătrân fiind?

Constatăm adesea, chiar în împrejurări obișnuite ale vieții, că faptele sau cuvintele noastre, atitudinile sau comportamentele nu ne mulțumesc. De multe ori, această nemulțumire e însoțită de hotărârea de a repara ceea ce am greșit și de intenția de a fi mai buni, de a depăși aceste neajunsuri. În multe biografii se poate vedea strădania de a fi mai bun, dorința de autodepășire, de autotranscendere care este constitutivă omului.

În Noul Testament, într-un scurt dialog cu Hristos, Nicodim exprimă această dorință de schimbare, de înnoire a vieții într-un mod interogativ, ce vădește deopotrivă uimire și scepticism: „Cum poate omul să se nască, fiind bătrân? Oare, poate să intre a doua oară în pântecele mamei sale și să se nască?" (*Ioan* 3, 4). Sfântul Apostol Pavel formulează îndemnuri ferme: „să umblăm și noi întru înnoirea vieții" (*Romani* 6, 4); „să vă schimbați prin înnoirea minții" (*Romani* 6, 12).

Persoane care și-au schimbat viața într-un mod radical sunt, desigur, foarte multe. Nu urmărim aici anatomia situațiilor decisive de viață, și nici studiul experiențelor, uneori firești, alteori cutremurătoare, care schimbă din temelii convingerile sau obișnuințele adunate într-o viață. Spunem însă altceva: mulți dintre sfinții creștini au avut parte de astfel de

transformări considerabile în viața lor. Proloagele sunt o excelentă colecție de biografii preschimbate, mostre prețioase de vieți convertite la credință, prin situații și experiențe-limită, în cuptorul încins al persecuțiilor istoriei.

Într-un sumar rapid, desprindem, din relatări de acest fel conținute în *Viețile sfinților*, două energii fundamentale (lucrări, în accepțiunea greacă a termenului „energie"), ce susțin transfigurarea vieții: lucrarea pocăinței și ajutorul lui Dumnezeu. Din situațiile de convertire, de schimbare a vieții multora dintre sfinți, s-ar putea înțelege, printre altele, că prin pocăință, cu efort și mai ales cu ajutorul lui Dumnezeu, obiceiurile și convingerile se pot schimba, viața se poate înnoi. Ajutorul lui Dumnezeu, invocat adesea și pomenit în mod obișnuit, înseamnă totuși ceva extraordinar: El Însuși este prezent, în intimitatea puterilor omenești, dar și în împrejurările vieții. Harul este energia (lucrarea) prin excelență, energia necreată, pentru că este însăși lucrarea Lui.

Conexiuni neuronale rigide

Totuși, în planul vieții concrete, cu precădere adulții trecuți de o anumită vârstă experiază adesea o stare care indică mai degrabă contrariul: lepădarea obiceiurilor vechi este o întreprindere anevoiasă, dacă nu chiar imposibilă. Cu atât mai mult înnoirea vieții! Mai mult chiar, aproape un secol, cercetările și teoriile medicale au afirmat că schimbarea obișnuințelor, dezvoltarea abilităților noi și toate celelalte activități care ar putea constitui o listă a schimbărilor înnoitoare ale minții și vieții nu sunt posibile decât la o vârstă mult prea fragedă, când nu poate fi vorba de un demers conștient, controlat și asumat în mod liber.

Din perspectivă creștină, chestiuni de acest fel nu pot fi ignorate, câtă vreme viața trupului este nedespărțită de viața sufletului. Dacă este așa, dacă tot ceea ce se întâmplă în suflet are ecouri în trup, și viceversa, atunci schimbărilor majore din planul sufletesc, spiritual, ar trebui să le corespundă schimbări în planul trupesc, în fiziologia și în ritmurile sale. Însă medicina părea să indice o perspectivă pesimistă asupra posibilităților de înnoire a vieții: în plan neurofiziologic, se afirma că nu sunt posibile schimbări semnificative decât în copilărie, atunci când ele nu pot fi împlinite prin angajare responsabilă și participare conștientă. Dimpotrivă, potrivit neurologiei de până în anii '80, devenim conștienți de nevoia schimbării obiceiurilor rele și de înnoirea vieții tocmai când avem un creier incapabil să „stocheze" aceste schimbări. Însă, în acest fel, am fi definitiv prizonieri obișnuințelor vechi, indiferent dacă acestea sunt bune sau nu.

Aceste afirmații corespund, în plan științific, teoriei rigidității conexiunilor neuronale, un model explicativ privind funcționarea creierului care postula că „în centrii (nervoși) adulți, căile nervoase sunt fixe, finale și de neschimbat."[170] Potrivit acestei înțelegeri mai vechi, putem acumula date și situații noi, ca amintiri, însă în forma aceasta cumulativă o schimbare radicală nu este posibilă. Ariile corticale responsabile cu procesarea senzațiilor, ca și cele care comandă mișcarea, rămân fixe, neschimbate.

Mai mult, la aceste constatări ar trebui adăugat că neuronii mor încă din primele zile după naștere. Aceasta înseamnă

[170] Cuvintele îi aparțin neuroanatomistului spaniol Santiago CAJAL (1852-1934), *apud* Bruce TERTER, J. WESSON ASHFORD, „Neuroplasticity in Alzheimer's Disease", în: *Journal of Neuroscience Research*, 70, 1 noiembrie 2002, p. 402.

că, pe lângă fixarea structurilor neuronale, cu vârsta intervine, în mod inevitabil, și un deficit al funcției cognitive, care îi amenință pe toți cei cu vârstă înaintată.

Într-adevăr, cercetările au arătat că, propriu-zis, neuronii nu se multiplică. În cazul lor nu există un proces similar cu cel de segmentare, de multiplicare celulară. Încât, tabloul sumbru al senectuții era complet zugrăvit. Nu numai că suntem condamnați să trăim prizonieri ai trecutului nostru, ai faptelor și obișnuințelor noastre, însă trebuie să acceptăm chiar mai mult, că bătrânețea înseamnă inevitabil diminuarea luciditații și că, fără doar și poate, ea aduce demență sau senilitate. În tot cazul, ea ar însemna o viață mult mai puțin lucidă decât cea trăită la tinerețe.

Bătrânețea – mai multă înțelepciune sau mai puțină luciditate?

Totuși, situația aceasta nu se întâlnește în niciun fel cu perspectiva spiritualității creștine. Mai general chiar, este un fapt acceptat de toate marile religii ale lumii acela că viața spirituală conferă mai multă înțelepciune omului cu vârstă înaintată. Evident, în susținerea acestui fapt, pot fi indicate numeroase exemplele: sfinți pustnici cu viață îmbunătățită, care au dovedit bucurie și înțelepciune, pace și bunătate extraordinare, manifestând forță interioară, luciditate și sănătate spirituală uimitoare. Bătrânii pustnici surprind adesea și trezesc la viață conștiințele tinerilor pelerini, dornici de restaurare interioară, cu toate că aceștia din urmă par să fie mai apți cognitiv! În fine, istoria Bisericii este presărată de exemple autentice; vieți de sfinți care au traversat, la vârste înaintate, schimbări profunde în viață.

Este evident că lucrarea lui Dumnezeu, harul care „pe cele neputincioase le vindecă" și „pe cele cu lipsă le împlinește" a fost determinant în cazul sfinților. Totuși, transformările acestea radicale nu ar fi posibile fără un suport sensibil, și nu s-ar putea petrece fără un ecou în viața trupului. De fapt, ele nici nu ar fi posibile, dacă e să judecăm în raport cu viziunea medicală din anii '80. Pentru că, fără un ecou fiziologic, fără o restructurare a creierului ce participă la viața sufletească, am mai putea vorbi de o schimbare radicală a vieții, de o lepădare a obiceiurilor vechi? Dimpotrivă, amprenta fiziologică, dacă ea există, ar fi tocmai urma, dovada vizibilă a unei transformări mult mai profunde, petrecute într-un plan principial inaccesibil științei, adică în suflet!

O situație relatată în Noul Testament ne poate apropia înțelesul acestei chestiuni. În Capernaum, câțiva oameni de bine au adus la Hristos un bolnav. Pentru că era mulțime multă și nu puteau ajunge la Învățător, ei l-au introdus pe acela, cu tot cu patul în care zăcea, prin acoperișul desfăcut al casei. Văzând credința acestor oameni de bine, Hristos i-a spus bolnavului: „Fiule, iertate îți sunt păcatele tale!" (*Marcu* 2, 5). Cărturarii de față la acest episod, fără să spună nimic, se îndoiau totuși de cuvintele Lui, neputând să creadă că iertarea păcatelor s-a produs cu adevărat. Hristos însă, cunoscând gândurile lor, îi ajută să creadă, oferindu-le o dovadă sensibilă, o urmă vizibilă a iertării păcatelor și a izbăvirii sufletești: vindecarea fizică! Le-a zis lor Hristos: „Ce este mai ușor, a zice slăbănogului: Iertate îți sunt păcatele, sau a zice: Scoală-te, ia-ți patul tău și umblă? Dar, ca să știți că putere are Fiul Omului a ierta păcatele pe pământ, a zis slăbănogului: Zic ție: Scoală-te, ia-ți patul tău și mergi la casa ta. Și s-a sculat îndată și, luându-și patul, a ieșit înaintea

tuturor, încât erau toți uimiți și slăveau pe Dumnezeu..." (*Marcu* 2, 9-11). În acest caz deci, vindecarea fizică a fost o dovadă văzută a nevăzutei vindecări sufletești.

Sediul activităților conștiente, creierul, se resimte de pe urma fiecăreia dintre ele. Întunericul patimilor sau luminile virtuților se imprimă în sufletul și în trupul celui care pășește pe căile lor, hotărând în mare măsură și dispozițiile lui ulterioare. Aceasta au spus-o indirect și Părinții. Adesea e pomenit că un obicei rău se înrădăcinează, cu timpul, în trup, devenind patimă. Și, cu urme atât de adânci în fiziologie, viața se va înnoi mai greu. Există oare urme în arhitectura neuronală care să sugereze că înnoirea vieții ar fi posibilă chiar și la oamenii în vârstă?

Începând cu anii '80 și mai cu seamă în primul deceniu din secolul XXI, medicina a scos la iveală dovezi care au răsturnat această paradigmă a neurologiei. Trupul poate „înregistra" schimbări majore; obiceiurile vechi pot fi înlocuite cu altele. Sistemul nervos se poate restructura, poate șterge automatismele vechi și este gata să le înlocuiască cu altele noi, la orice vârstă!

Accidentul vascular cerebral, paralizia și neuroplasticitatea motorie

În 1987, doctorul Edward Taub a desfășurat un experiment cu pacienți afectați de AVC. În general, după un AVC care afectează o porțiune din creier, pacienții pierd total sau parțial funcția ce corespundea zonei cerebrale afectate. Unii dintre ei nu pot vorbi, alții nu mai pot mișca un braț, în funcție de locul afectat de AVC.

Pacienții acestui experiment au fost aleși cu grijă, dintre cei care supraviețuiseră unui AVC și care mai aveau abilitatea de a-și mișca foarte puțin brațul afectat. Ei au luat parte la un exercițiu

de terapie a mișcării induse prin constrângere. Timp de 14 zile, în cea mai mare parte a timpului, fiecăruia dintre ei i-a fost imobilizat brațul sănătos. În acest timp, au fost ajutați să-și folosească brațul afectat de paralizie în activități, jocuri, mișcări obișnuite ale mâinii la mese sau în manipularea unor lucruri. În situația în care pacientul nu putea face mișcările, mâna lui ajutată de asistenți executa sarcinile alese.

Potrivit paradigmei medicale acceptate la acea vreme, șansele de recuperare a capacității de mișcare erau nule. Neuronii afectați de atacul cerebral nu aveau cum să revină în funcție, iar activitatea motorie propriu-zisă nu putea fi preluată de alți neuroni, pentru că ariile corticale erau considerate fixe, rigide. Lumea medicală a fost surprinsă! În 10 zile, pacienții au recuperat în mare parte funcționalitatea brațului afectat de paralizie![171]

În 2006, doctorul Taub a prezentat rezultatele unui alt experiment. La acesta au participat 41 de pacienți cu sechele după AVC vechi de până la patru ani și jumătate, dintre care 21 au beneficiat de terapie de mișcare prin constrângere indusă. După 2 săptămâni în care au îndeplinit diverse sarcini, beneficiarii au probat recuperarea capacității de mișcare a mâinii, iar situația s-a păstrat chiar și la câțiva ani după finalizarea programului. După 2 ani, capacitățile motorii ale brațului afectat au devenit chiar mai bune.[172]

Este semnificativ că majoritatea pacienților din experiment, care au reușit să determine o reorganizare a creierului, au erau adulți, mulți dintre aceștia chiar în vârstă.

[171] *Cf.* E. Taub, N.E., Miller et alii, „Technique to improve Chronic Motor Deficit after Stroke", în: *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* LXXIV(1993), pp. 347-354.

[172] *Cf.* E. Taub et alii, „A Placebo Controled Trial of Constraint-induced Movement Therapy for Upper Extremity after Stroke", în: *Stroke*, 37, aprilie 2006, pp. 1045-1049.

Performanțe muzicale la orice vârstă

Alte rezultate semnificative li s-au adăugat acestora. Se cunoștea, de exemplu, că, în funcție de instrumentele muzicale pe care le folosesc (vioară sau chitară), interpreții utilizează mult mâna stângă. De aceea, aria corticală alocată degetelor mâinii drepte este mai restrânsă decât cea corespunzătoare mâinii stângi. Este ușor de intuit că, exersând în mod sistematic degetele de percuție pe griful unei viori, zonele corticale solicitate la această activitate se extind tot mai mult. Aria spațiului cortical răspunzătoare de mâna și degetele utilizate în execuție este tot mai solicitată să preia impulsuri, să rețină mișcări și poziții-cheie. O rețea din ce în ce mai mare de neuroni se interconectează, conturând o locație tot mai capabilă să stocheze informațiile noi privind mecanismele motorii. În fine, apare și un efect: cresc capacitățile de învățare a unor noi nuanțe în execuție.

Se știa prea bine că din acest motiv copiii ce performează de timpuriu la un instrument muzical dețin arii corticale (specifice mâinii folosite) cu mult mai mari decât acelea ale copiilor care nu cântă la niciun instrument. Imagistica medicală de înaltă fidelitate (magnetoencefalografia) a putut evidenția că, atunci când cei dintâi utilizează degetele folosite de regulă în execuția la instrument, imaginile surprind o arie activă mult mai mare. Deosebirile între muzicieni și non-muzicieni sunt foarte mari când e vorba de mâna de execuție, dar sunt nesemnificative când e vorba de cealaltă mână.[173]

[173] *Cf.* T Elbert et alii, „Increased Cortical Representation of the Fingers of the Left Hand in String Players", în: *Science*, CCLXX (1995), pp. 305-307.

Noutatea cercetărilor făcute de Taub a constatat în a proba faptul că toate aceste modificări se instalează și la persoane adulte, care au început să exerseze la un instrument muzical după 40 de ani! Chiar dacă nu poate fi vorba de atingerea măiestriei celor instruiți de mici, rezultatele au fost spectaculoase. S-a putut dovedi că, indiferent de vârsta debutantului, pe măsură ce el exersează la un instrument muzical, zona cerebrală care corespunde abilității de folosire a degetelor de percuție va fi din ce în ce mai extinsă. Cu alte cuvinte, creierul se resimte de pe urma activităților noi pe care le alegem, dacă acestea sunt desfășurate sistematic și în mod constant. Aceste dovezi au deschis șirul unor descoperiri care privesc plasticitatea creierului, capacitatea aceasta remarcabilă de reorganizare care îi permite creierului să se imprime cu datele unor experiențe noi, dacă acestea sunt suficient de des și de intens repetate.

Trupul este pregătit să-i schimbăm obiceiurile rele

Dintr-o perspectivă creștină, medicina oferă, prin aceste descoperiri, sugestia consistentă și, deopotrivă, discretă că arhitectura și fiziologia creierului pot să participe la înnoirea minții și a vieții! Desigur, experimentele nu trimit în mod explicit la efectele fiziologice ale unei convertiri spirituale și nu pun în valoare prezența și lucrarea efectivă a lui Dumnezeu. Nici nu ar putea face așa ceva, câtă vreme acestea din urmă sunt legate de planul energiilor necreate, un nivel diferit ontologic de cel al lumii sensibile. Cu toate acestea, rezultatele rămân semnificative tocmai pentru că vin din sfera de competență a medicinei (din planul sensibil al vieții) și scot la iveală că trupul

omenesc poate fi primenit, că poate să primească, în locul vechilor obiceiuri, noi date și expresii comportamentale.

De asemenea, e semnificativ că neuroplasticitatea indică faptul că reorganizarea cerebrală nu este posibilă decât în condițiile unui efort susținut, prin repetiții sistematice care ocupă mult timp din viața noastră. Într-o lectură teologică, se deschid aici alte sugestii importante privind eforturile pe care ar trebui să le întreprindem în planul vieții spirituale, pentru ca urcușul sufletesc să se imprime și în trup. În fine, din faptul că urmele obișnuințelor noastre „depozitate" în trup nu sunt determinații definitive, se poate înțelege și că nu trăim o viață iremediabilă, într-un univers fatalist, cu un trup condamnat definitiv la temnița faptelor săvârșite în trecut.

Și dacă medicina a descoperit aceste indicii privind plasticitatea creierului (modificările ce apar în cortexul motor, de exemplu, ca urmare a repetiției încăpățânate), oare cu cât mai mult am putea schimba din vechile obiceiuri rele, din automatismele de gândire și din dispozițiile păcătoase, dacă am lua în ajutor prezența și lucrarea lui Dumnezeu?

IV.4. Bătrâneţile întineresc zilnic

Multă vreme, științele medicale au afirmat că sistemul nervos nu prezintă mecanisme regenerative. Se credea că celulele nervoase, în număr de aproximativ 100 de miliarde, ar fi expuse încă de la naștere unui permanent proces de îmbătrânire sfârșit în moarte. Aceasta însemna, de fapt, că, pe măsura trecerii timpului, de la copilărie și adolescență până la bătrânețe, sistemul nervos central, creierul în speță, dincolo de dezvoltările succesive, corespunzătoare diferitelor etape de formare, ar înregistra un declin tacit, permanent și inevitabil, care s-ar simți tot mai evident cu trecerea timpului. Explicații de acest fel erau invocate adesea pentru a justifica slăbirea considerabilă a capacităților sistemului nervos și numărul însemnat de afecțiuni neuronale înregistrate în cazul persoanelor de vârstă înaintată. Incapabil să se refacă, creierul nu ar mai putea să asigure, de la o vreme, calitatea funcțiilor cerebrale și a activităților cognitive.

Totul moare, nimic nu se regenerează

Câteva caracteristici, atribuite celulei neuronale și sistemului nervos în ansamblu, justificau astfel de considerații. Se știa, de pildă, de mai multă vreme, că celulele nervoase nu se multiplică. De exemplu, în condiții normale, celulele pielii se regenerează. La fel, se pot naște celule hepatice noi sau

celule noi în țesutul osos, permițând ficatului sau oaselor să se refacă. Este cazul multor țesuturi și organe din corp, capabile să se refacă după ce au fost afectate de anumite leziuni. Spre deosebire de acestea însă, țesutul nervos părea că nu se regenerează în niciun fel, pentru că nu dispune de mecanisme care să asigure nașterea unor celule noi.

Practic, suferinzilor care sperau să se refacă de pe urma unor AVC sau bătrânilor dornici să dobândească înțelepciunea plină de luciditate a senectuții, medicina nu avea să le spună decât cuvintele pesimiste ale unui reputat neurolog, Santiago Cajal: „Totul pare să moară, însă nimic nu poate fi regenerat!”[174]

Dacă ar fi să zăbovim, preț de câteva rânduri, la o posibilă perspectivă spirituală privind acest tablou sumbru al vârstei înaintate, nu ar fi prea multe de spus. Este adevărat că bătrânețea și suferințele ei inerente sunt înțelese adesea ca o pregătire spirituală a omului pentru o despărțire mai ușoară de lumea aceasta. Întrucât imboldurile trupului spre cuprinderea experiențelor sensibile slăbesc la vârste înaintate, bătrânețea ar putea fi asociată, în abordarea spiritualității creștine, cu o mai intensă lucrare a despătimirii. Senectutea îi oferă omului șansa intensificării vieții spirituale, în care despărțirea de seducțiile dulci-amare ale lumii sensibile este resimțită cu mai multă ușurință.

Părintele Dumitru Stăniloae scrie că o anumită slăbire a trupului specifică perioadei de dinainte de obștescul sfârșit al vieții este o stare pregătitoare, ce intensifică dispoziția omului de predare totală către Dumnezeu. Cei în vârstă, care sunt încercați de boală sau de neputințe, „își însușesc [...] starea de slăbiciune și neputință totală a trupului, ca pe o întregire

[174] *Apud* Bruce Teter și J. Wesson Ashford, „Neuroplasticity in Alzheimer's Disease”, p. 402.

a dispoziției de predare a lor lui Dumnezeu, de lăsare în voia Lui, de unire cu El, ca pe o eliberare [...] de pasiunile înrobitoare, și în primul rând de orgoliu, care pun o distanță între ei și Dumnezeu."[175] În felul acesta, „moartea ca despărțire a trupului de suflet și ca descompunere a trupului acestuia îngroșat nu mai e nici ea trăită ca pedeapsă, [...] ci ca predare lui Dumnezeu, ca mijloc al unirii cu El."[176]

Totuși, puse lângă cele afirmate anterior, aceste considerații conturează o situație contradictorie. Dacă bătrânețea ar însemna, pe lângă diminuarea forței fizice și a mișcărilor pătimașe ale omului, și o slăbire inevitabilă a capacităților cognitive și o degenerare a sistemului nervos, ar fi greu să asociem vârsta a treia cu înțelepciunea și cu intensificarea stărilor contemplative specifice unei vieți spirituale.

Somnul celulelor stem

Însă datele medicale privind funcționarea sistemului nervos s-au schimbat semnificativ. Între timp, au fost descoperite celulele stem (celule sușă, precursoare sau nediferențiate) – un fel de „material primordial", o matrice a vieții biologice care asigură refacerea țesuturilor și a organelor din corpul omenesc. În primele stadii de viață ale organismului, în celula fecundată, au loc segmentarea și multiplicarea acestor celule. După un anumit timp, apare și procesul de diferențiere a celulelor stem. Până acum identice morfo-funcțional, celulele se deosebesc unele de altele, dând naștere primelor structuri care vor constitui organele și țesuturile corpului. Ei

[175] Pr. D. STĂNILOAE, *Teologie Dogmatică Ortodoxă*, 3, p. 152.
[176] Pr. D. STĂNILOAE, *Teologie Dogmatică Ortodoxă*, 3, ...p. 152.

bine, s-a descoperit faptul că organismul uman dispune de o anumită rezervă de celule stem, păstrate în organe, inclusiv în creier, pe toată durata vieții. De asemenea, s-a constatat că aceste celule au un potențial regenerativ, fiind capabile să „repare" țesuturile sau organele afectate. De aceea au și apărut cercetări medicale care urmăresc punerea la punct a unor procedee terapeutice regenerative pe baza celulelor stem.

Totuși, unele rezultate au indicat că celule stem neuronale din creierul adulților sunt într-o stare „somnolentă", ce nu permite multiplicarea sau diferențierea lor, încât ele nu pot da naștere celulelor nervoase noi. Ei bine, au urmat alte cercetări surprinzătoare, care au dovedit că celulele stem pot fi „trezite" din somnolență, prin activități voluntare, cum ar fi efortul fizic sau cel intelectual.[177]

Pe de altă parte, opinii avizate au sugerat o vreme că „rezerva" de celule stem și frecvența cu care acestea dau naștere celulelor nervoase noi scad considerabil cu vârsta. De fapt, până la jumătatea deceniului trecut, s-a considerat că scăderea ratei de apariție a noilor neuroni e dată de scăderea rezervei de „materie primă", de celule stem neuronale.

Însă, curând, în această privință, unele descoperiri au produs alte surprize: numărul celulelor stem neuronale existente în hipocampus nu scade cu vârsta! Adulții nu au un număr mai mic de celule stem în această arie din creier. Nu se împuținează „materia primă", ci scade intensitatea procesului de divizare și diferențiere a celulelor stem. (De exemplu,

[177] Cf. Sebastian LUGERT et alii, „Quiescent and Active Hippocampal Neural Stem Cells with Distinct Morphologies Respond Selectively to Physiological and Pathological Stimuli and Aging" , în: *Cell Stem Cell*, VI, 7, mai 2010, pp. 445-456.

unele studii pe animale au arătat că, în timp ce, la vârste fragede, 25% din celulele stem se divid, doar 8% se mai divid la adult și doar 4% la vârstă înaintată.[178])

Facem o paranteză aici. S-ar putea crede, la prima lectură, că multiplicarea celulelor stem este un avantaj absolut. Nu este chiar așa. Cercetători de la Salt Institute for Biological Studies au avut în atenție „somnul fiziologic" al celulelor stem neuronale și cauzele lui. Pe de o parte, spun ei, somnolența lor este necesară, întrucât astfel e evitată multiplicarea lor indefinită, proces care ar conduce la apariția tumorilor. Pe de altă parte, în stare somnolentă, celulele rămân „disponibile" pentru „intervenția" în situații de degenerescență. Asta se și întâmplă când mecanismul de sedare celulară e oprit; celulele stem încep să se înmulțească și să se diferențieze, dând naștere noilor celule nervoase.[179]

Neurogeneza – înnoirea creierului

O serie întreagă de descoperiri extraordinare s-au adăugat între timp, accentuând și mai mult schimbarea de perspectivă privind funcționarea creierului în cazul adulților. Datele confirmă că sistemul nervos al adulților nu este într-un declin iremediabil.

Unele rezultate, apărute începând cu 1960, au arătat că în creierul multor specii de animale apar celule nervoase noi! Un timp însă, în absența unei metode adecvate, nu s-a putut

[178] *Cf.* Bharathi HATTIANGADY et alii, „Aging Does not Alter the Number or Phenotype of Putative Stem/Progenitor Cells in the Neurogenic Region of the hippocampus", în: *Neurobiology of Aging*, XXIX, 1, ianuarie 2008, pp. 129-147.
[179] *Cf.* Helena MIRASEND et alii, „Signaling through BMPR-IA Regulates Quiescence and Long-Term Activity of Neural Stem Cells in the Adult Hippocampus", în: *Cell Stem Cell*, VII, 1, 2 iulie 2010, pp. 78-89.

investiga dacă și în cazul omului, în stadiul de adult, este posibilă nașterea unor celule nervoase noi. Câteva idei de investigație au apărut după 1999 în legătură cu unii pacienți bolnavi de cancer. Pentru a face posibilă observarea răspândirii unor forme de cancer, procedeele medicale indică injectarea pacienților cu o substanță ce „marchează" celulele tumorale noi. În acest fel, medicii pot observa gradul de răspândire al afecțiunii și viteza ei de expansiune, precum și localizarea tumorilor noi. Cercetătorii interesați să evidențieze apariția unor celule neuronale noi în creierul adulților au folosit aceste situații clinice. De fapt, substanța utilizată pentru observarea răspândirii celulelor tumorale marchează toate celulele noi apărute în organism. În particular, deci, în cazul unor forme de cancer care au afectat creierul, procedeul permite marcarea tuturor celulelor noi din creier, inclusiv a neuronilor sănătoși. În acest fel, cercetătorii au scos la iveală că și în cazul unor pacienți cu vârste mai înaintate de 70 de ani, în creier se nasc neuroni noi! Studiul mostrelor de țesut prelevate după autopsie a arătat că în creierul pacienților au apărut neuroni sănătoși. Concluziile spun că, într-o regiune numită „girusul dentat" (situat în hipocamp), se nasc între 500 și 1.000 de neuroni în fiecare zi, pe toată durata vieții!

Așadar, s-ar putea spune că bătrânețea e însoțită mereu de un proces de întinerire celulară!

Este adevărat că 1.000 de neuroni ar putea să pară un număr nesemnificativ, însă nu este chiar așa. Pentru că fiecare neuron aduce cu sine posibilitatea a 10.000 de conexiuni cu ceilalți neuroni existenți în sistem – legături prin care noile celule se conectează la rețelele existente, contribuind la restaurarea sau la dezvoltarea funcțiilor de care acelea răspund.

Efortul voluntar și regenerarea neuronală

Cum celulele neuronale nu se multiplică, era de așteptat ca noile celule nervoase din creierul adulților să rezulte din „transformarea" celulelor stem, un proces similar cu cel petrecut în primele stadii de viață. Dar, cum s-a spus, celulele stem par să nu scadă numeric în hipocamp odată cu vârsta. De aceea, cercetătorii au fost interesați de cauzele care determină totuși ca, de la o anumită vârstă, rata nașterii celulelor nervoase noi să scadă, cu toate că rezerva de celule precursoare rămâne aproape aceeași. Ce anume face ca procesul de diferențiere să fie încetinit?

Mai întâi, trebuie spus că, potrivit unor cercetări din ultimii ani, un rol important în „somnul" celulelor stem îl joacă astrocitele – celule nervoase de dimensiuni mai mari, în formă de stea – care blochează, prin două molecule specifice, „trezirea" celulelor. De asemenea, au fost identificate două proteine care joacă un rol decisiv în declanșarea divizării celulelor stem neuronale[180] și în diferențierea lor.[181]

Însă sunt deosebit de relevante aici rezultatele unui alt studiu, dat publicității în 2008, care arată că exercițiile mentale stimulează nașterea celulelor nervoase din celulele stem neuronale.[182] O cercetare mai nouă, efectuată în urmă cu un an

[180] *Cf.* „Brain Stem Cells Can Be Awakened, Say Scientists", în: *ScienceDaily*, 9 iunie 2008, online în http://www. *sciencedaily.com /releases /2008/06/080606110925 .htm*, data accesării: 20 august 2011.

[181] *Cf.* Mirco H.H. SCHMIDT et alii, „Epidermal Growth Factor-like Domain 7 (EGFL7) Modulates Notch Signalling and Affects Neural Stem Cell Renewal", în: *Nature Cell Biology*, 11, 2 iulie 2009, pp. 873-880.

[182] *Cf.* Chih-Wei WU et alii, „Exercise Enhances the Proliferation of Neural Stem Cells and Neurite Growth and Survival of Neuronal Progenitor Cells in Dentate Gyrus of Middle-aged Mice", în: *Journal of Applied Physiology*, CV, 5, noiembrie 2008, pp. 1585-1594.

la Universitatea din Florida, confirmă că procesul de neurogeneză este în strânsă legătură cu activitatea de învățare, cu efortul fizic și cu folosirea memoriei.[183] (Situația s-a dovedit valabilă, de exemplu, și în cazul unor cercetări mai vechi, efectuate asupra unor specii de animale care au avut creierul afectat de accidente sau de radiații.[184]) Un alt studiu recent confirmă și el că efortul mental e strâns legat de procesul de formare a neuronilor noi.[185] Mai mult, activitatea fizică și mediul îmbogățit, cu sarcini multiple și diverse, „îngroașă cortexul", stimulând conectarea neuronilor noi în rețelele existente.

Câteva indicii fiziologice ale unei vocații spirituale

Desigur, aceste rezultate pot fi privite mai lesne într-o lumină spirituală. Viața duhovnicească, trăită la vârstă înaintată, primește un corelativ fiziologic edificator. În date de acest fel s-ar putea vedea câteva indicii discrete despre vocația spirituală a omului, câteva urme întipărite în intimitatea trupului său. Neurogeneza, pe de o parte, efortul fizic și mental voluntar ce regenerează sistemul nervos, de partea cealaltă, pot fi, într-o lectură simbolică, semnele adecvării trupului la nesfârșita lucrare de înnoire a minții și a vieții prin efort ascetic, osteneală spre care e chemat omul pentru primenirea duhovnicească.

[183] *Cf.* „Nerve Cell Production Linked to Memory in Humans", în: *ScienceDaily*, 26 august 2010 online în http://www.sciencedaily.com/releases/2010/08/100826113258.htm, data accesării: 20 august 2011.

[184] *Cf.* „Exercise Reduces Damage After Therapeutic Irradiation To The Brain", în: *ScienceDaily*, 7 septembrie 2008, online în http://www.sciencedaily.com/releases/2008/09/080903075621.html, data accesării: 22 august 2011.

[185] *Cf.* Amar SAHAY et alii, „Increasing Adult Hippocampal Neurogenesis is Sufficient to Improve Pattern Separation", în: *Nature*, 472, 28 April 2011, pp. 466-470.

Din perspectivă creștină, esențial în toată această lucrare de înnoire a vieții este ajutorul lui Dumnezeu, lucrarea harului, în interiorul unei comuniuni de viață cu El. „Câtă vreme tindem spre Dumnezeu cu stăruință, prin iubirea de înțelepciune cu fapta, întru sudoarea feții, micșorând patimile trupului, Domnul mănâncă cu noi la masa darurilor Sale pâinea cea spre ființă, câștigată din plugăria virtuților, care sprijinește inimile oamenilor. Dar când prin nepătimire se sfințește în noi numele Său și El împărățește în toate puterile sufletului nostru, împăcând cele răzvrătite și supunând ceea ce e rău gândului bun, și voia Lui se face și pe pământ ca în cer, atunci bea cu noi întru împărăția Sa venită la noi, băutura nouă, mai presus de cuvânt, a înțelepciunii Cuvântului, amestecată cu umilința și cunoștința unor taine mari. Iar ajungând noi la împărtășirea de Duhul Sfânt și schimbându-ne cu schimbarea cea bună întru înnoirea minții noastre, atunci El, Dumnezeu fiind, va fi cu noi ca și cu niște dumnezei [...]."[186]

De asemenea, este important și efortul personal, strădania de fiecare zi fără de care nu este cu putință dobândirea virtuților. „Trebuie să se știe și aceasta, că nu se poate ajunge la măsura niciunei virtuți dacă nu se sârguiește cineva toată viața, cu toată puterea spre dobândirea ei prin osteneală încordată și prin grija de făptuire, de pildă, de milostenie, de înfrânare, de rugăciune, de dragoste sau de vreuna din virtuțile generale."[187] Cumva iarăși se vede că, în cuprinsul vieții spirituale, faptul că omul se lasă în grija lui Dumnezeu nu înseamnă că strădania lui încetează. Dimpotrivă, eforturile sale personale sunt decisive în lucrarea despătimirii și în dobândirea virtuților, însă acestea sunt posibile numai cu ajutorul lui Dumnezeu.

[186] Cuv. NICHITA STITHATUL, *Cele 300 de capete...*, pp. 262-263.
[187] Sf. IOAN DAMASCHINUL, *Cuvânt minunat și de suflet folositor*, în: col. *Filocalia*, 4, Ed. Humanitas, București, 2000, p. 189.

IV.5. Cuantificarea eului sau viață lăuntrică?

Nu este greu de observat că, fără o anumită preocupare pentru viața interioară, cultivarea unei atenții lăuntrice și deprinderea unei anumite îngrijiri de sine sunt obișnuințe anevoie de câștigat. Iureșul vieții, presiunea obligațiilor sociale, multitudinea știrilor și informațiilor, dispozitivele tehnice tot mai performante dar și zgomotoasa industrie a divertismentului, cu invitațiile ei multicolore, țin sub asediu, în fiecare zi, mintea, inima și viața omului, cu diversele lor ocazii sau urgențe. Și nu e greu de observat că, trăind în vârtejul lumii, semnalele ei intră cu ușurință în noi, ocupându-ne gândurile și trezind în noi emoții intense. Însă nu vom putea instaura lăuntric, cu aceeași ușurință, pacea, liniștea, limpezimea adâncului din noi. Așa cum mulți filosofi dar mai ales părinți ai spiritualității creștine au constatat de-a lungul istoriei, pentru acestea din urmă e nevoie de un considerabil efort al atenției și voinței, de multă disponibilitate, dar și de o preocupare constantă pentru viața spirituală.

Cu toate acestea, postmodernitatea nu ridică doar obstacole în calea omului către sine însuși. În ambiția ei, găsim și câteva invitații la supravegherea de sine în forme noi, fără precedent în întrega istorie. Într-un mod neașteptat, vechea purtare de grijă pentru sine tinde să revină în atenția

omului, fiind valabilă chiar și pentru cei familiarizați cu noile tehnologii. Este vorba despre o anumită preocupare pentru propria viață, o automonitorizare bazată pe dispozitive tehnice performante, în stare să înregistreze mărunțișurile fiecărei zile și efectele lor cumulate de-a lungul vieții.

Viața personală pe cântarul digital

Practica auto-experimentării e veche, prezentă în multe arii ale cercetărilor științifice. Nu puțini au fost fizicienii, medicii sau chimiștii care, în căutarea unor dovezi care să sprijine teoriile lor, au făcut experimente folosindu-se de propriul corp. Prin aceste situații inedite, strădaniile savanților din veacurile trecute ar putea fi așezate lângă temerarele căutări ale filosofilor stoici, dar și în apropierea nevoințelor zilnice ale părinților creștini. Demersurile lor au, cel puțin la prima vedere, un punct comun, anume acela de a pune în joc propria viață pentru a o înțelegere temeinică a tainelor lumii. Și unii, și alții au făcut din propriul trup, din sinele sau viața lor adevărate teritorii ale experienței sau experimentului.

Recent însă, și păstrând o oarecare înrudire cu aceste forme de auto-experimentare, a apărut încă o arie de preocupări. Ea vizează auto-monitorizarea vieții personale pentru un control mai atent al obișnuințelor și al comportamentului. Despre ce este vorba? Unele persoane înregistrează zilnic, prin intermediul unor dispozitive biodigitale, o serie întreagă de parametri biologici precum și stările lor psihice, consumul de calorii și de alcool, nivelul glicemiei, timpul alocat și tipul exercițiilor fizice, peisajul emoțional sau activitatea

financiară.[188] Pe lângă sumedenia de factori sau parametri medicali și de sănătate, multe alte procese sau evenimente sunt ținute sub observație: somnul REM, rutele parcurse cu autoturismul, visele, consumul de cofeină, numărul și durata întâlnirilor cu alte persoane, reacțiile alergice, starea de spirit, frecvența stărilor de fericire, numărul de pași făcuți într-o zi, amintirile.[189] Concret, practicanții își fac des analizele medicale și înregistrează evoluția acestor parametri și funcții, însă nu pentru a ține sub observație pur și simplu starea sănătății, ci mai ales pentru a stabili diverse legături (pe termen scurt, mediu sau lung) între obișnuințele cotidiene și starea de bine.

Cuantificarea eului în era conexiunilor globale

În raport cu vechile practici de monitorizare medicală, cuantificarea eului consfințește o triplă noutate. În primul rând, este vorba despre diversificarea și digitalizarea dispozitivelor de auto-monitorizare, tablete, smartphone-uri, laptopuri și alte gadget-uri biodigitale specializate în măsurarea parametrilor fiziologici.[190] În al doilea rând, cuantificarea eului se

[188] Jules EVANS, *Filosofie pentru viață și alte situații periculoase*, trad. de Dan Crăciun, Ed. Publica, București, 2013, p. 78.

[189] Kelly KEVIN, „Self-Tracking? You Will", în: *The Technium*: http://kk.org/thetechnium/2011/03/self-tracking-y/ (accesat 9 iulie 2012) *apud* Brenda K. WIEDERHOLD, „Self-Tracking: Better Medicine, Through Pattern Recognition", în: *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, XV, 5, pp. 235-236.

[190] Deloc întâmplător, unii observă că dispozitive care măsoară activitatea fizică alcătuiesc cea mai mare parte din piața gadget-urilor cu caracter personal (Nic FLEMING, „Quantify Thyself. Tracking Your Life from Food to Mood", în: *New Scientist* CCXV, 2876, 2012, sau online în http://www.newscientist.com/article/mg21528761.800-quantify-thyself-tracking your-life-from-food-to-mood.html).

evidențiază prin multitudinea parametrilor și a obișnuințelor de viață ce pot intra astăzi sub observația fină a senzorilor digitali și prin posibilitatea considerabil mai mare de stocare a datelor. În fine, actualul curent este caracterizat de o circulație extinsă a rezultatelor, întrucât avem de-a face cu postări ale datelor de viață pe pagini web specializate sau pe rețele de socializare, ceea ce facilitează un amplu schimb de informații privind practicile și rezultatele autosupravegherii. Există o multitudine de website-uri care pun la dispoziție servicii de monitorizare a greutății, de exemplu, oferind asistență în stimularea voinței celor care doresc să scadă în greutate, dar și posibilitatea de a paria pentru câștigul unor sume importante, dacă cei ce se încumetă ating rezultatul pentru care s-au angajat.

Practicile de acest fel sunt relativ noi. Este grăitor faptul că prima conferință anuală de cuantificare a eului s-a desfășurat în 2011. Bazele s-au pus în 2008, prin intermediul unui website unde erau prezentate dispozitive (auto-tracker-e), modalitățile lor de utilizare, dar și alte bune practici care influențează semnificativ starea de bine.

Autoexperimentarea – o fuziune stranie a filosofiei antice cu tehnologia

Cuantificarea sinelui sau selftracking-ul reprezintă, așadar, un curent de practici și comportamente care strânge dovezi despre modul cum autosupravegherea obișnuințelor, automonitorizarea vieții de fiecare zi, prin intermediul unei aparaturi adecvate, poate conduce la o stare medicală mai bună. Înregistrarea minuțioasă a activităților zilnice și analiza atentă a datelor rezultate de aici ar putea să ofere indicii importante

privind menținerea sau ameliorarea sănătății și chiar pentru creșterea nivelului de fericire.[191]

Un gadget utilizat în acest sens este dispozitivul biodigital destinat înregistrării intervalelor de somn. Senzorul preia semnale electrice de la creier, din contracțiile musculare și din mișcările ochilor pentru a măsura durata somnului profund, cantitatea de lumină și perioadele de somn REM. Datele sunt trimise prin Bluetooth la smartphone-ul utilizatorului și prezentate zilnic, sub forma unui grafic. O astfel de monitorizare ar putea să fie utilă, întrucât studiile au aratat că somnul insuficient e asociat cu un nivel mai ridicat de grăsime corporală, diabet zaharat de tip 2, atacuri de cord și deficiențe în funcționarea sistemului imunitar.[192]

Pe de o parte, fiind vorba de numeroase dispozitive, care pot îmbunătăți automonitorizarea pacienților, există autori care înclină să creadă că facilitarea acestor operații, prin investițiile și producția giganților de telefonie și dispozitive digitale, va contribui la conturarea unei noi paradigme de îngrijire a bolnavilor și în politicile de prevenție.[193] Ar putea fi vorba despre un alt mod de a face medicină, potrivit căruia afecțiunile nu sunt identificate în primă fază, cum se întâmplă acum, pe baza simptomelor și a unor analize. Cuantificarea sănătății ar putea oferi posibilitatea de a formula diagnostice înainte să apară simptomele, prin intermediul înregistrărilor care evidențiază modificări ale datelor referitoare la parametrii fiziologici,

[191] B.K. WIEDERHOLD, „Self-Tracking: Better Medicine, Through Pattern Recognition", p. 235.
[192] N. FLEMING, „Quantify Thyself. Tracking Your Life from Food to Mood", pp. 40-43.
[193] B.K. WIEDERHOLD, „Self-Tracking: Better Medicine, Through Pattern Recognition", p. 235.

ducând în final la un tratament pre-simptomatic, personalizat, care consideră toate aspectele vieții, hrana, orele meselor, somnul și celelalte obișnuințe de fiecare zi.[194]

Pe de altă parte, alți autori văd în această mișcare de automonitorizare o fuziune interesantă a filosofiei antice cu tehnologia modernă.[195] Cum în ultima vreme avem de-a face cu măsurători tot mai bune, pentru unii psihologi, auto-explorarea, auto-supravegherea ar putea reprezenta viitorul promițător al cercetării, în ceea ce s-ar putea numi auto-experimente.[196]

Statistici globale și umanitate autoreflexivă

Lângă această preocupare nouă, de autosupraveghere și măsurare atentă a vieții, s-ar putea așeza și o altă realitate, de data aceasta prezentă la scară extinsă. Este vorba despre o anumită formă de conștientizare, să-i spunem orizontală, cantitativă, prezentă la nivel global. Prin diverse metode computerizate, pe baza unor date și analize statistice, sunt furnizate publicului larg sau specialiștilor tot mai multe informații minuțioase despre întreaga mișcare a lumii, cu diversele ei fațete și stadii de dezvoltare. După primele statistici despre mortalitate, apărute încă din secolul al XVII-lea, rafinarea instrumentelor precise de lectură socială și economică a lumii a cunoscut noi stadii ale evoluției, cu analize tot mai elaborate, pentru diverse sectoare ale economiei, în aria financiar-bancară și în cea a producție, în industria petrolului, a energiei nucleare, în alte ramuri industriale sau în agricultură, fără omiterea unor aspecte legate de sărăcie sau de cheltuieli militare.

[194] N. FLEMING, „Quantify Thyself...", pp. 40-43.
[195] J. EVANS, *Filosofie pentru viață* ..., p. 78.
[196] Chestiuni de acest fel sunt constatate de Harrell (2011).

În ultimele decenii, această monitorizare atentă a evoluțiilor lumii s-a extins. Sunt atent urmărite amprenta ecologică, stadiul poluării unor regiuni, speciile pe cale de dispariție, sau nivelul rezervelor de apă potabilă. Au apărut statisticile referitoare la producțiile de divertisment și de literatură, în ceea ce numim sociologia culturii, statistici privind vânzările în industria muzicală, în industria farmaceutică, privind mediul academic, producțiile științifice sau turismul.

Nu punem în discuție aici utilitatea acestor statistici, pentru elaborarea unor măsuri legislative și macro-economice de care are nevoie o societate. Ceea ce dorim să subliniem e faptul că în abordări de acest fel se pot întrevedea și unele detalii privind mișcarea omului și mersul lumii. Fiecare statistică, incluzând aspectele sociale, comportamentele, diversele activități ale unei populații, poate da seamă, ca o piesă de puzzle, de un aspect din chipul omenirii. Puse la un loc, ele oferă, cel puțin pe orizontala georgrafică, o radiografie, un fragment din bilanțul planetei, despre starea civilizației, cifre care pot contura o imagine asupra unor aspecte particulare ale vieții oamenilor.

În același timp însă, cifrele acestea – culese de dispozitive tehnice rafinate, din ipostazele vieții personale sau prin ample statistici – nu pot substitui întreg demersul conștientizării de sine care intră în sarcina persoanei. Cifrele automonitorizării și graficele statistice pot fi expresiile unor încercări care sugerează că omul și omenirea continuă să exerseze atenția reflexivă, de data aceasta prin ochiul precis al științelor, al tehnologiilor digitale și al sociologiei. Am putea avea, în aceste cazuri, expresiile imboldului auto-reflexiv specific persoanei, numai că astăzi el pare să fie încredințat, pe de o parte, mașinii

inteligente – puse să ne urmărească mișcările – pe de altă parte unei lecturi reci, cantitative și calitative, oferite de statistici, care rămân mereu la suprafața vieții, măsurând comportamente sociale și economice, departe de adâncimile ființei omenești.[197]

Numai Dumnezeu poate strânge la un loc toate părțile sufletului

În creștinism, lucrarea interioară este orientată către despătimire, către curățirea gândurilor și a mișcărilor păcătoase ale afectivității, și antrenează o schimbare semnificativă a raporturilor cu lumea. Aceasta pentru că lupta pentru devenire e înțeleasă ca părăsire a „omului vechi" și dobândire a unei vieți înnoite, a „omului nou". În această privință este concludentă observația făcută de Evagrie, anume aceea că lucrarea curățitoare nu are ca finalitate sănătatea, și nici starea de bine. Ținta este o stare propice pentru rugăciune, care vizează așadar intensificarea comuniunii cu Dumnezeu ca dimensiune determinantă a vieții: „Iubirea și evitarea mâniei sunt importante [...] fiindcă liniștesc sufletul, îl aduc într-o stare de *apatheia* și fac astfel cu putință rugăciunea."[198] Observații de acest fel face și Sfântul Grigorie Sinaitul: „Apele patimilor, din care crește

[197] Un website specializat în acest gen de evaluare este *www.worldometers.info*. Găsim aici date despre diverse aspecte ale vieții, despre modul cum acestea evoluează în timp la nivel global, gradul de extindere al suprafeței defrișate, numărul de nașteri și de decese din fiecare secundă, oră și zi, cheltuielile pentru educație și sănătate, numărul utilizatorilor de internet, nivelul emisiei de carbon, persoane decedate din cauza inaniției, numărul zilelor rămase până la epuizarea rezervelor de gaz sau de cărbune, sumele cheltuite pentru droguri sau numărul persoanelor infectate cu HIV.

[198] Andrew LOUTH, *Originile tradiției mistice creștine. De la Platon la Dionisie Areopagitul*, trad. de Elisabeta Voichița Sita, Ed. Deisis, Sibiu, 2002, p. 147.

marea tulbure și amestecată care se revarsă peste sufletul ce vrea să se liniștească, nu pot fi trecute altfel decât în corabia ușoară a neagonisirii și a înfrânării atotcuprinzătoare. Căci din neînfrânare și din iubirea de materie izvorăsc torentele patimilor care se revarsă peste pământul inimii și aduc în ea toată putreziciunea și materia gândurilor pricinuind zăpăceala minții, tulburarea cugetării și greutatea trupului și descurajând, întunecând și amorțind sufletul și inima, și scoțându-le din deprinderea și simțirea lor cea după fire."[199]

Autorii filocalici constată și formulează, în texte ascetico-mistice, necesitatea supravegherii mișcării gândurilor și a inimii. Ei pretind observarea atentă a activităților de fiecare zi, tocmai pentru că toate experiențele vieții se imprimă lăuntric, putând schimba dispozițiile sufletești și mișcările minții. Este semnificativă aici afirmația lui Petru Damaschinul, pe care am mai pomenit-o și cu alt prilej, potrivit căruia „mintea se preface după forma fiecărui lucru pe care îl primește și se colorează după chipul lucrului cunoscut de ea."[200] Însă, peste tot în constatările lor, părinții creștini întrevăd rolul central pe care îl au rugăciunea și ajutorul lui Dumnezeu în restaurarea vieții omenești și în dobândirea unei lucrări lăuntrice. Spre deosebire de tezele ce fundamentează proiectele de autosupraveghere a vieții, cu expresiile lor autonome, afirmațiile sfinților creștini converg în ideea că, prin sine însuși, omul nu poate parcurge drumul despătimirii, către limanul liniștii interioare: „Numai

[199] Sf. GRIGORIE SINAITUL, *Capete foarte folositoare după acrostih, al căror acrostih este acesta: Cuvinte felurite despre porunci, dogme, amenințări și făgăduințe, ba și despre gânduri, patimi și virtuți; apoi despre liniștire și rugăciune*, în: col. *Filocalia*, 7, trad. de Pr. Dumitru Stăniloae, Ed. Humanitas, București, 1999, p. 105.

[200] Sf. PETRU DAMASCHINUL, *Învățături duhovnicești*, p. 106.

Dumnezeu poate strânge la un loc toate părțile sufletului, și tot ceea ce putem face este să năzuim spre această lucrare a harului lui Dumnezeu rugându-ne necontenit."[201]

În utilizarea dispozitivelor tehnice pentru monitorizarea vieții, în parametri fiziologici tot mai fini, se poate întrevedea, în mod simbolic, un rest al îngrijirii de sine, reflexul unei vocații omenești de autotranscendere, în expresia cea mai adecvată a culturii senzoriale în care trăim. Aceste dispozitive de monitorizare a vieții, alături de toate celelalte gadget-uri care oferă posibilitatea auto-înregistrării și fotografierii (selfie), ar putea fi văzute ca o stranie oglindă artificială, folosită pentru surprinderea propriului subiect. Aceste preocupări întoarse către sine ar putea scoate la iveală un anumit deficit de autocunoaștere și de autocontrol, care vine în urma unei înstrăinări a omului față de propriul univers lăuntric, de locul de unde izvorăsc mișcări pe care el nu le cunoaște îndeajuns de bine și nu știe sau nu poate să le controleze. S-ar putea ca aceasta să se petreacă tocmai pentru că exercițiul tradițional al ascezei, perfect adaptat persoanei, specific vieții spirituale, mod de cultivare a voinței și de deprindere a autocontrolului, deopotrivă cu exercițiul supravegherii de sine, nu-i mai sunt familiare.

[201] A. LOUTH, *Originile tradiției mistice creștine...*, p. 159.

IV.6. Libertate şi condiţionare genetică în persoana umană

După succesul teoriilor lui Galilei și ale lui Newton, cultura științifică a secolelor XVI-XVII intră sub auspiciile unei noi paradigme. Un nou fel de a gândi și de a ne situa în raport cu lumea înconjurătoare s-a conturat încă de atunci, și a strâns tot mai multe adeziuni în lumea științifică. Este vorba despre lumea înțeleasă ca mecanism, în care toate aspectele și fenomenele, traiectoriile planetelor, dar și mișcarea sau pulsația vieții sunt, în ultimă instanță, procese explicabile până la detaliu, prin recurs la raporturi numerice și formule matematice.

Așa cum observa un autor contemporan, lumea odinioară înțeleasă ca organism, receptată astfel de grecii din Antichitate, ajunge să fie înțeleasă ca mecanism.[202] Treptat, tot mai multe fenomene fizice, biologice sau psihice sunt legate de ipotetice forțe și mecanisme care, afirmă cercetătorii acestor timpuri, ar trebui să explice întreaga mișcare a lumii. Chiar și în miezul fenomenelor specifice conștiinței, în adâncul persoanei omenești, în substratul fiecărei alegeri, în gesturile, emoțiile și gândurile noastre, ei se așteptau să găsească structuri și procese mecanice, executate de forțe

[202] Robin George COLLINGWOOD, *Ideea de natură. O istorie a gândirii cosmologice europene*, Ed. Herald, București, 2012, pp. 16-23 și pp. 165-188.

care vor primi, mai devreme sau mai târziu, descrieri matematice precise.

Numeroase exemple pot sprijini această afirmație. Filosoful Edmund Husserl contrazicea, la vremea lui, scrieri care încercau să explice fenomenele conștiinței omenești prin concepțiile (vulgar) materialiste, fiziologiste sau psihologiste. Mai precis, în a doua jumătate a secolului al XIX-lea, într-un tratat din anul 1854, medicul Karl Vogt (1817-1895) afirma că ideile se află în același raport față de creier ca fierea față de ficat sau urina față de rinichi.[203] Cel mai adesea, în această perioadă, dinspre chimie, fizică sau matematică erau așteptate explicații care să elucideze complet problemele profunde privind cunoașterea lumii sau natura conștiinței.

Mulți autori vor încerca să amenajeze un alt spațiu al cunoașterii, științele spiritului, destinate unor realități precum arta sau istoria, care nu se înscriu în logica mecanismelor. În interiorul acestor științe ale spiritului s-a încercat formularea unor principii care să guverneze înțelegerea vieții și a creațiilor spiritului omenesc, afirmându-se totodată că acestea nu pot fi cuprinse și epuizate prin descriere matematică. Dacă cineva ar căuta, în miezul acestor realități de factură istorică, artistică sau spirituală, alegând o abordare obișnuită în științele tari, ar rata cu siguranță esențialul.

Ecouri mecaniciste în secolul fizicii cuantice

La vremea pomenită, o astfel de dezbatere a fost decisivă. Dar ecourile ei se resimt încă, și astăzi, în maniera de

[203] Poul LÜBCKE, „Wilhelm Dilthey. Spirit și Natură", în: *Filosofia în Secolul XX*, vol. I: *Fenomenologia, hermeneutica, filosofia existenței, teoria critică*, coord. Anton HÜGLI și Poul LÜBKE, Ed. All, București, 2008, p. 54.

înțelegere a vieții, a lumii și a raporturilor noastre cu ea. În anii '80 ai secolului trecut, de exemplu, multe dintre explorările științelor vieții gravitau în jurul datelor și rezultatelor geneticii. În multe feluri, cercetătorii insistau asupra ideii că genetica oferă cea mai importantă, dacă nu singura, rădăcină explicativă pentru toate particularitățile vieții unei persoane sau a unei specii, oricare ar fi ele. Adepții determinismului genetic sperau să găsească, de fiecare dată, explicații de ordin genetic pentru toate particularitățile unui individ dintr-o specie oarecare, dar și din viața unei persoane, indiferent dacă era vorba despre o suferință anume sau de o înclinație artistică.

Desigur, geneticienii aveau și motive să caute în structura genetică explicații pentru unele boli sau trăsături fizice. Potrivit rezultatelor experimentale, există multe situații când o anumită trăsătură sau afecțiune se transmite, cu o rată foarte mare de probabilitate, de la părinți la urmași. Totuși, situația aceasta era cumva paradoxală, întrucât unicitatea persoanei, și continua ei devenire, semnalată chiar și de unii psihologi, era abordată, în explorările geneticii, ca fiind rezultatul unor inevitabile mecanisme genetice.

Secolul XX a adus, în câmpul științelor, cea mai profundă și amplă revoluție a gândirii. Multe exemple pot fi aduse aici. Pe de o parte, fizica cuantică a dezvăluit că în microcosmos nu sunt valabile legile precise ale fizicii cu care ne-am obișnuit la scară naturală. În mod spectaculos, chiar proprietățile materiei i-au convins pe oamenii de știință să renunțe la abordarea mecanicistă a lumii. Constituenții fundamentali se comportă straniu, în conformitate cu principiul incertitudinii (formulat de Werner Heisenberg). Acest

principiu limitează precizia descrierii caracteristicilor lor. Pe de altă parte, poate chiar mai spectaculos, teoremele de incompletitudine ale lui Gödel au zguduit chiar punctul de sprijin al științelor naturii, matematica. Ele arată că, într-un sistem suficient de complex, vom avea, în mod inevitabil, propoziții despre care nu putem spune dacă sunt sau nu adevărate. Așadar, mecanica cuantică a slăbit pretențiile de formulare a unei descrieri precise, deterministe a realității, iar teoremele lui Gödel au restrâns, în paralel, pretențiile instrumentarului matematic. Nu doar realitatea, destinația urmărită în expediția cunoașterii, refuză dezvăluirea și explicitarea precisă a constituenților ei și posibilitatea anticipării mișcărilor ei. Chiar instrumentele teoretice cu care ne apropiem de această realitate misterioasă, în ciuda faptului că sunt construite mental, departe de constrângerile lumii sensibile, au și ele puteri limitate, slăbite chiar din interior, de vulnerabilitățile incompletitudinii.

Ei bine, chiar și așa, după ce aceste descoperiri revoluționare și-au făcut simțită prezența, în anii '80 mulți dintre cercetătorii vieții continuau să creadă, într-o notă mecanicistă, că expresiile genetice ar putea decide unilateral și exhaustiv bogăția și adâncimile spirituale ale persoanei umane.

Biochimia istoriei. Întâmplarea – erou în lumea păpușilor moleculare

Ar putea fi acceptată ideea că întreg comportamentul omenesc, mișcarea și strădaniile creatoare ale omului, faptele eroice, atașamentul față de credință sau osteneala duhovnicească sunt exclusiv determinate de gene? Dacă ar fi

așa, am fi nevoiți să concluzionăm că toate faptele sfinților, eroismul înaintașilor, expresiile artelor sunt rezultatul unor mecanisme oarbe, decise de legile fizice ale atomilor și moleculelor. Chiar sentimentele cele mai nobile și gândurile cele mai înalte s-ar reduce la câteva legături moleculare, încât orice mișcare a spiritului ar fi imposibil de acceptat. Ce ar mai rămâne, în acest caz, din adâncimea omului, din puterea spiritului său? Capitole de biochimie... O viață imposibilă, trăită de un suflet care nu se poate ridica niciodată, prin nimic, deasupra condiționărilor strâmte ale trupului.

Totuși, nu a durat mult, și geneticienii au primit câteva amendamente importante la viziunea aceasta deterministă asupra vieții. În primul rând, sunt semnificative rezultatele venite din aria neuroștiințelor, care arată că, în multe situații, simpla prezență a unei gene nu este suficientă pentru ca trăsătura genetică pe care aceasta o codează să fie exprimată.[204] Mai mult, chiar și „trăsăturile determinate genetic pot fi modificate în mod substanțial, atât prin felul în care părinții, profesorii și cei care îngrijesc tratează copiii, cât și prin experiențele pe care copiii [dar și adulții, *n.n.*] le au."[205]

Mai precis, neuroștiințele au scos la iveală, prin rezultatele ultimelor decenii, trei factori decisivi ce influențează devenirea omului, dincolo de condiționările genetice: *mediul de viață*, *experiențele* acumulate și felul în care persoana *interpretează* aceste experiențe. Toate acestea și fiecare în parte pot amplifica sau inhiba, fiecare în parte și toate la un loc, expresiile unor gene!

---

[204] Richard J. DAVIDSON și Sharon BEGLEY, *Creierul și Inteligența Emoțională*, Ed. Litera, București, 2013, p. 135.

[205] R.J. DAVIDSON și S. BEGLEY, *Creierul și Inteligența Emoțională*, p. 135.

Cultura modelează natura. Experiențele pot capitaliza mediul de viață

Mai întâi, mediul de viață poate stimula sau inhiba expresia unor gene, schimbând semnificativ trăsăturile și comportamentul unei persoane. Studiile au arătat că gemenii care au trăit în medii diferite, și care au avut parte de stimuli și condiții de viață diferite, au dezvoltat aptitudini și comportamente diferite. Desprindem din constatările acestea o lecție importantă. Faptul că mediul de viață modifică semnificativ expresia genelor trimite direct la responsabilitatea părinților în raport cu pruncii cărora le dau viață. În acord cu gândirea Sfinților Părinți, rezultatele arată cum comportamentele și tendințele copiilor se resimt de pe urma mediului în care trăiesc, încât se vădește a fi important să alegem cu grijă mediile frecventate de copiii noștri.

Pe de altă parte, *experiențele* pe care cineva le are într-un anumit mediu sunt, de asemenea, importante în expresia genelor. Un mediu favorabil nu își produce automat influența benefică asupra copilului sau a adultului, dacă aceștia nu-i experiază conținuturile. De fapt, neuroplasticitatea dovedește că toate cele ce sunt bune sau rele într-un anumit loc și într-o anumită vreme se imprimă în om, mai ales dacă el experimentează repetat și intens aceste lucruri. În disputa dintre cultură și natură, științele creierului sugerează remiza. Cu cât caută și experiază mai mult o anumită realitate, omul amplifică sau inhibă, fără să știe, expresia anumitor gene, imprimând aceste schimbări tot mai adânc în el și afectând, în cele din urmă, însuși miezul biologic al caracteristicilor sale, structura ADN-ului!

Timpul când oamenii devin instrumentele instrumentelor lor...

Cele menționate până acum se pot observa cu ușurință astăzi, când, în multe situații ale vieții de consum, plăcerea pentru lucruri se transforma în pasiune, iar pasiunea se condensează, prin repetiții, în patimă. Prin repetarea unei experiențe, putem intensifica urmele ei în noi. Și așa, devenim robii a ceea ce părea că supunem! Sau, cum se exprima un filosof american, *oamenii devin instrumentele instrumentelor lor*![206] În felul acesta, înțelegem, acum și științific, ceea ce spiritualitatea creștină a afirmat dintotdeauna, cum că și obișnuințele bune sau rele ale părinților și biserica de acasă se imprimă în sufletul copilului! Viața părinților lasă primele urme în sufletele și trupurile lor, și apoi intră, prin trupul însuflețit care se naște din unirea lor, în felul lui de a fi. Cât de important este să oferim, ca părinți, educatori, învățători sau profesori, mediul și experiențele adecvate copiilor, ca să stimulăm în ei puterile într-o lucrare bună, ziditoare, și să diminuăm toate celelalte neajunsuri! Important este, de asemenea, să înțelegem, ca adulți, că e decisiv căror experiențe ne încredințăm, pe parcursul vieții. E adevărat, ambientul cultural al unei societăți nu poate fi schimbat. Dar, cum se afirmă, mai importante decât mediul în care trăim sunt experiențele pe care le avem, iar pe acestea, în bună măsură, le putem alege. Și, alegând cu grijă, faptele și viețuirea bună, chiar în medii sărace din punct de vedere spiritual, vom putea modela sufletul copiilor, dar și pe al nostru, deopotrivă.

---

[206] „Men have become the tools of their tools", formulată de scriitorul și filosoful american Henry David Thoreau (1817-1862), în: *Walden* (prima ediție în 1854), CRW Publishing Limited (ed. cit.), 2004, p. 43.

Viața persoanei – mai presus de constrângerile naturii și ale culturii

În fine, dacă ne-am opri aici, la aceste constatări, încă nu ar fi recuperată dimensiunea spirituală a libertății persoanei umane. E adevărat, aceste rezultate indică faptul că profilul persoanei umane nu e decis exclusiv de zestrea genetică; însă, câtă vreme persoana e influențată de mediul în care trăiește și de experiențele pe care le are, încă nu se întrevăd libertatea și autonomia ei. În perioada copilăriei, de exemplu, nu putem alege în mod liber nici mediul de viață în care trăim, nici experiențele de învățare. Alte persoane, părinții, profesorii, adulții hotărăsc toate acestea pentru noi. În felul acesta, condiționarea se mută de pe teritoriul intern, al constrângerilor genetice, în mediul exterior, pe care, de asemenea, nu îl putem controla. Dacă rezultatele s-ar opri aici, știința ar sugera că orice spirit, indiferent dacă este erou, sfânt sau geniu, rămâne prizonier sub vremuri, condiționat întru totul de locul și cultura în care se naște, fără nicio posibilitate de mișcare, și fără speranța unui ajutor de sus, departe de libertatea de mișcare prin lume și de responsabilități asumate.

Ei bine, descoperirile arată că mediul și experiența nu au ultimul cuvânt în devenirea omului, și nu închid, alături de moștenirea genetică, spațiul de mișcare al omului. El rămâne liber, în raport cu mediul în care trăiește și cu experiențele pe care le-a avut în trecut, mai ales pentru că poate alege cum anume să privească. Decisiv este semnul pe care el hotărăște să-l pună peste cele câte i s-au întâmplat, bune și rele, adică modul cum evaluează și semnifică datele mediului în care trăiește și viața cu oamenii și întâmplările ei. În funcție de aceste înțelesuri, de lecțiile

extrase din viață, omul alege și faptele pe care le va săvârși și mișcarea lui prin lume. Practic, neuroștiințele, prin rezultatele ce vizează neuroplasticitatea, spun că nu doar faptele ne schimbă expresia genelor, ci și gândurile pe care le avem. Obișnuințele gândirii ne schimbă maniera în care receptăm realitatea, pentru că gândurile repetate ne modifică dispozițiile emoționale, felul în care acționăm, atitudinile și comportamentele.

Experiențe ale vieții spirituale și expresia genelor

În fine, pe lângă mediul în care trăiește, și experiențele pe care le are, decisiv este și înțelesul, sensul pe care omul hotărăște să-l pună peste propriile experiențe. Neuroștiințele, prin rezultatele ce vizează neuroplasticitatea, spun că nu doar faptele ne schimbă expresia genelor, ci și gândurile pe care le dezvoltăm în raport cu ele. Obișnuințele gândirii schimbă maniera de receptare a realității. Pe de o parte, obișnuințele gândirii livrează, deodată cu înțelesurile lor, conținuturile emoționale, furnizând în timp dispozițiile care ne însoțesc și influențează deciziile și acțiunile noastre, atitudinile și comportamentele. Așadar, dincolo de mediul de viață și de experiențele pe care le poate avea, conținuturi asupra cărora nu poate decide de fiecare dată, omului îi rămâne un spațiu de mișcare, un loc unde poate avea o influență asupra devenirii sale, prin maniera în care alege să înțeleagă, să decodifice, să încarce cu sens datele mediului și conținuturile experiențelor sale, alegând un traseu de interpretare și căutând un anumit tip de experiențe adecvate acestui traseu în viața pe care o trăiește.

În fine, epigenetica arată că, în multe situații, aceste modificări pot amplifica sau inhiba expresia anumitor gene.

De curând, cercetătorii au căutat să înțeleagă modul cum meditația afectează expresia genelor și, prin aceasta, starea de sănătate. Un studiu recent a prezentat rapoarte privind primele dovezi despre apariția unor modificări moleculare specifice, după o perioadă de practică intensă a meditației.[207] Studiul a investigat efectele pe care le poate antrena meditația intensă, practicată timp de o zi, într-un grup de meditatori cu experiență, în comparație cu un grup de subiecți de control neinstruiți, care au desfășurat activități non-meditative. După opt ore de practicare a meditației (*mindfulness*), persoanele care au meditat au înregistrat importante modificări la nivel

[207] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24485481. La experiment au participat 19 practicanți ai meditației, cu experiență de minimum 3 ani (echivalentul unui interval cuprins între 1.440 și 14.730 de ore de practică) și 21 de persoane fără o astfel de experiență, selectate atent, cu vârste apropiate, care nu erau sub tratament medical. Persoanele din grupul meditatorilor au fost introduse într-un program de meditație cu durata de 8 ore, alcătuit din mai multe sesiuni, de diferite lungimi (cuprinse între 10 și 40 de minnute), întrerupte de o pauză de o oră, destinată prânzului. Grupul celor care nu au meditat a desfășurat activități plăcute, într-un ritm relaxat, cum ar fi lectura, vizionarea unor documentare TV, sesiuni de jocuri computerizate sau plimbări recreative. Participanții au fost puși într-o situație de test; anume i s-a solicitat fiecăruia dintre ei să țină un discurs și să ducă la îndeplinire sarcini ce implică anumite calcule mentale făcute în fața unui public și a unei camere video. Probele sanguine (*24 ml*) au fost luate de la fiecare participant la ora 8 dimineața și la ora 4 după amiază, în ziua experimentului. În urma analizelor, ceea ce afirmă cercetătorii poate părea surprinzător: au fost observate diferențe în expresiile genelor în cazul persoanelor care au practicat meditația, față de cazul celor alcătuind grupul de control, care au desfășurat activități ce nu au produs diminuarea expresiei genelor responsabile de reacția inflamatorie. Rezultatele arată o diminuare a expresiilor genelor implicate în inflamații (gene pro-inflamatorii *RIPK2* și *PTGS2* - care codează enzima *COX2*, precum și o clasă de enzime *HDAC*). Pe măsură ce expresia acestor gene și a proceselor enzimatice s-a diminuat, s-a înregistrat o diminuare a nivelului de cortizol (și, deci, implicit o reducere a nivelului de stres). În plus, expresiile altor gene din ADN-ul participanților, cum și acela al genelor din ADN-ul meditatorilor și din al celorlalți nu au înregistrat modificări, indicând că meditația a afectat, în mod specific, doar anumite căi de reglare.

genetic și molecular, incluzând modificări ale expresiilor genelor ce controlează reacțiile pro-inflamatorii.[208]

Viața lui Hristos și biruința sfinților asupra morții și a istoriei

Din perspectivă teologică, cu această constatare a cercetărilor despre creier, suntem chiar în miezul Filocaliei. Pentru că, pentru omul duhovnicesc, viața spirituală presupune o atentă lucrare a minții. Reamintim observația lui Petru Damaschinul privind lucrarea minții și modul cum specificul acestei activități se imprimă în ea. Mintea, scrie el, „se preface după forma fiecărui lucru pe care îl primește și se colorează după chipul lucrului cunoscut de ea."[209] În Filocalii, găsim numeroase observații potrivit cărora în minte rămâne imprimată o urmă a lucrului cunoscut, în forma unei dispoziții, dacă întâlnirea ei cu acela se repetă. Oamenii devin ceea ce fac cel mai adesea.

În cuprinsul vieții spirituale, vedem, în toată splendoarea, puterea omului duhovnicesc asupra slăbiciunilor firii, asupra lumii căzute și a ispitelor ei. Prin viața lor, sfinții și martirii, cuvioșii și asceții dau mărturie, peste veacuri, de puterea pe care

[208] Aceasta este prima lucrare care abordează subiectul modificărilor ce se produc rapid în expresia genelor urmare a unor practici spirituale, consideră autorul studiului, Richard J. Davidson, fondator al: *Center for Investigating Healthy Minds* și *William James and Vilas Professor of Psychology and Psychiatry* la University of Wisconsin-Madison. „Cel mai interesant, spune el, s-au observat schimbări în expresia anumitor gene care sunt îndeobște urmărite prin medicamentele anti-inflamatorii și analgezice", cf. Perla Kaliman, primul autor al articolului și un cercetator la *Institutul de Cercetare Biomedicală* din Barcelona, Spania (IIBB - CSIC - IDIBAPS), locul unde au fost făcute analizele moleculare. Studiul a fost publicat în *Jurnalul Psychoneuroendocrinology* http://www.investigatinghealthyminds.org/pdfs/Kaliman-RapidPNEC.pdf.

[209] Sf. PETRU DAMASCHINUL *Învățături duhovnicești*, în: col. *Filocalia*, 5, p. 106.

orice om cu viață înduhovnicită o poate avea asupra istoriei. Ostenindu-se în perioade grele sau luminoase, fiind eruditi sau stâlpnici, pustnici sau cu familii numeroase, sfinții dovedesc faptul că, urmându-I lui Hristos, Biruitorului răului și al morții, omul se poate ridica deasupra condiționărilor lumii sensibile. Iar puterea de a depăși limitările firii, ca să ne putem ridica deasupra mediului potrivnic, și de a alege cu înțelepciune faptele bune se poate dobândi prin harul lui Dumnezeu, în experiența eclesială a credinței.

Prin credință vedem cosmosul și lumea în care trăim ca pe o Biserică, prin credință îi simțim pe semenii noștri ca frați în Domnul, și tot prin ea primim darurile și bogățiile lumii ca pe bunuri destinate jertfei. În lumina credinței, cele neputincioase sunt vindecate, în umbra crucii lui Hristos greutățile, suferințele și neajunsurile sunt umplute de lumină. Prin harul împărtășit prin Tainele Bisericii, credința în Hristos, viața Lui și a Sfinților înnoiesc puterile înțelegătoare ale minții fiecăruia dintre noi, dându-ne puterea să ne eliberăm de obișnuințele înguste ale firii căzute, și să vedem peste tot, în mediul de viață și în experiențele trecute, prezente și viitoare, purtarea de grijă a lui Dumnezeu.

V

STAREA DE BINE. CONSIDERAȚII TEOLOGICE ȘI EXPLORĂRI NEUROȘTIINȚIFICE

V.1. Fericire deplină fără înviere?

Un fir neîntrerupt unește toate strădaniile omenești, păstrate de-a lungul timpului în reflecțiile filosofice sau în operele de artă, în paginile literaturii sau în încordatele explorări științifice: căutarea neobosită a secretului traiului fericit, calea împlinirii propriei vieți. Eforturile spiritualităților, culturilor și civilizațiilor lumii sunt expresiile acestui deziderat vital: a găsi și a gusta, și lăuntric și comunitar, într-un mod cât mai durabil cu putință, viața frumoasă, bună și îndestulată.

Este adevărat, de-a lungul timpului și pe întinderea largă a lumii, împlinirea vieții, mulțumirea sau fericirea au fost înțelese diferit, dar, dincolo de aceste deosebiri, întreaga mișcare a istoriei umanității și a vieții lumii caută, în ultimă instanță, dobândirea fericirii.

De aceea, o privire duhovnicească asupra omenirii scoate la iveală că omul – ființă spirituală creată după chipul lui Dumnezeu – e menit să trăiască bucuria, experiind frumusețea Lui și trăind o viață deplină în comuniunea de iubire cu El. În același timp, prin strădaniile lui autonome, desfășurate într-o lume aflată sub auspiciile căderii lui Adam, omul lipsit de spiritualitatea credinței strigă neputincios după fericire, resimțind totodată rănile lumii sensibile, și dovedind, prin aceasta, că nu se poate mulțumi cu ceea ce primește în cuprinsul ei, indiferent cât de mare, cât de frumoasă și de bogată ar fi lumea. Nevoia

și căutările lui sunt mereu umbrite de finitudinea lui. Toată agoniseala materială și întreaga știință, toate luminile adunate în lumea aceasta sunt umbrite inevitabil de suferință, de perisabilitate și în cele din urmă de moarte.

Anxietate și depresie în era bunăstării

Epoca actuală nu face excepție. În ultimele decenii, pentru foarte mulți dintre semenii noștri, în multe feluri, prin eforturile științei și prin activitățile sociale, viața s-a îmbunătățit simțitor. Astăzi avem parte, evident, de mai multă bunăstare. Progresul economic, tehnica, dezvoltarea tehnologiilor contribuie la eforturile omenești, eficientizând activitățile zilnice, educația, tratamentul medical, munca profesională și casnică.

Cu toate acestea, statisticile scot la iveală o situație paradoxală: 10% din populația lumii se luptă cu anxietatea și depresia, aceste afecțiuni cumulând, chiar și în țările bogate, până la o cincime din toate formele de invaliditate. Multe dintre aceste cazuri rămân nedepistate sau netratate, statisticile arătând că mai puțin de o treime din persoanele care suferă de anxietate sau de depresie primesc tratament și îngrijire.[210]

Starea de bine este afectată de ofertele societății de consum? Unele cercetări recente oferă răspunsuri surprinzătoare. Studiile arată că posibilitatea de a alege între ofertele pieței, dar și procesul propriu-zis al deliberării, dăunează

[210] *Cf. World Happiness Report*, 2013, John Helliwell, Richard Layard și Jeffrey Sachs (eds.), p. 39.

stării de bine, diminuând starea de mulțumire. Cu toate acestea, susțin cercetătorii, până la 66% dintre oameni sunt dornici să aibă parte de mai multe opțiuni și de situații în care trebuie să delibereze. Așadar, pe măsură ce avem mai multe opțiuni, starea de mulțumire devine mai fragilă. Aceasta întrucât mulțumirea pe care o câștigăm de pe urma opțiunii făcute e diminuată de regretul ascuns că am ratat șansa de a le încerca pe toate cealalte.

Constatări de acest fel ne conduc direct în miezul spiritualității creștine. Simplitatea vieții, o anumită înstrăinare de lume odihnesc și întăresc sufletul în fața tentațiilor materiale. Asceza și înfrânarea sunt centurile de siguranță care liniștesc mintea și inima, stingând grija pentru cele materiale, și dorințele multiplicate născute din ele. Cercetările arată că ne este mai bine dacă, prin înfrânare, ajungem să fim mulțumiți cu cele materiale pe care le avem, decât să urmărim încordați împlinirea dorințelor de a avea altele. Unii autori din domeniul medicinei integrative, preocupați de starea de bine, afirmă fără echivoc: mulțumirea pe care o trăiește cel ce crede că a primit deja toate lucrurile materiale pe care și le-ar fi dorit e mult mai stabilă decât fericirea celui care speră să dobândească lucruri pe care încă nu le are.[211]

Așadar, bunăstarea materială nu asigură starea de mulțumire. Dimpotrivă, posibilitatea de a alege și procesele deliberative întârzie clipele instaurării ei. Și, deși libertatea de a alege și deliberarea ca atare par atrăgătoare, oferindu-i persoanei o anumită senzație a puterii, în realitate ele obosesc, amânând starea de bine și odihna interioară.

[211] *Cf.* Andrew WEIL, *Fericirea spontană*, trad. de Iustina Cojocaru, Ed. Curtea Veche, București, 2012, pp. 22-23.

Inteligența spirituală și dobândirea fericirii

Alte date recente arată că, pentru a obține starea de bine, tinerii caută experiențe extraordinare, în timp ce persoanele în vârstă se simt mai bine în decorul familal și în cuprinsul unei zile obișnuite de viață. Este adevărat că și cei tineri și cei în vârstă resimt o stare de fericire în anumite experiențe extraordinare, însă, potrivit studiilor, doar cei în vârstă dovedesc putința de a extrage fericirea din experiențele simple ale vieții.[212] Particularitatea aceasta ține, pentru unii autori, de ceea ce menționam la început, de *inteligența spirituală*, mai precis de putința privirii și a minții de a sesiza lecțiile spirituale ascunse în situațiile concrete ale vieții.[213]

Din perspectiva spiritualității creștine, aici s-ar putea întrevedea cum știința scoate la iveală faptul că fericirea rezidă într-o viață prin credință, din mijlocul căreia omul sesizează înțelesurile duhovnicești ascunse în lume, punându-le în legătură cu Dumnezeu și urcând prin aceasta către o tot mai intensă comuniune cu El.

Dacă ținem seama de cele spune până acum, e de așteptat ca viața spirituală să ofere cadrul adecvat pentru un raport edificator al omului cu lumea. Simplitatea, înfrânarea, celelalte osteneli duhovnicești, văzute ca trepte către viața spirituală, îl eliberează pe om din hățișul dorințelor orientate către cele

[212] *Cf.* Amit BHATTACHARJEE și Cassie MOGILNER, „Happiness from Ordinary and Extraordinary Experiences", în curs de apariție în: *Journal of Consumer Research*, June 2014, disponibil în http://old.sciencedaily.com/releases/2014/02/140211094256.htm.

[213] *Cf.* Robert EMMONS, „Is Spirituality an Inteligence? Motivation, Cognition and the Psychology of Ultimate Concern", în: *The International Journal for The Psychology of Religion*, 10, 2000, pp. 3-26.

trecătoare. Prețuind mult mai puțin averea, banii sau bunurile perisabile, omul duhovnicesc le dăruiește pe toate semenilor, cu mai multă ușurință și bucurie.

Și în privința aceasta, cercetările arată că starea de mulțumire este mai pregnantă atunci când dăruim decât atunci când sporim ceea ce avem. Contrar așteptărilor, mulțumirea crește odată cu generozitatea, nu odată cu nivelul veniturilor! Studiile arată că și cei care le dăruiesc ceva semenilor aflați în nevoi, chiar dintr-un salariu mai mic, au la sfârșitul zilei o stare mai bună în comparație cu cei care cheltuiesc în interes propriu.[214] Cu alte cuvinte, singurul mod de a cumpăra fericirea este să cheltuim banii și averea pentru semenii noștri.

Faptele bune nasc emoțiile bune

Comportamentul generos are și alte efecte. De exemplu, persoanele pentru care actele de caritate sunt o obișnuință au beneficii emoționale. Datele arată că faptele bune se transformă în sentimente bune! Se cunoștea faptul că oamenii generoși sunt mai feriți de îmbolnăvire[215] și că generozitatea antrenează un sentiment înrudit cu cel al unei vieți împlinite. Însă rezultate recente arată mai mult: starea de bine de pe urma ajutorării e mai intensă și durează mai mult dacă fapta e săvârșită în mod direct, nu printr-un intermediar. Dincolo de actul de caritate, ajutorarea duce la realizarea unei conexiuni sociale, a unei legături interpersonale care naște și susține, pentru mai

[214] *Cf.* Elizabeth W. DUNN et alii, „Spending Money on Others Promotes Happiness", în: *Science*, CCCXIX, 5870, 21 martie 2008, pp. 1687-1688.

[215] *Cf.* Ruut VEENHOVEN, „Healthy Happiness: Effects of Happiness on Physical Health and the Consequences for Preventive Health Care", în: *Journal of Happiness Studies*, september 2008, IX, 3, pp 449-469.

multă vreme, un sentiment pozitiv. Oameni se simt mai bine dacă au făcut ei înșiși un act de caritate, pentru că legătura dintre cel milostiv și cel nevoiaș transformă faptele bune în sentimente bune. Relația directă dintre donator și beneficiar mărește „răsplata emoțională" a actului de caritate.[216]

Mai general, având ca efect o stare de bine, dărnicia aduce și beneficii organizaționale, pentru că bunătatea și întrajutorarea sporesc coeziunea echipelor de lucru.[217] În fine, cei darnici, având o stare de bine mai pregnantă, sunt mai productivi la locul de muncă, și cetățeni mai buni, în plan comunitar.[218]

În mod obișnuit, credem că un succes ne face fericiți, în timp ce un insucces ne face nefericiți. Studiile însă scot la iveală rezultate contraintuitive. E adevărat că, după un eveniment fericit, ne simțim fericiți, tot așa cum după un eveniment trist ne simțim întristați. Totuși, dacă această comparație între cei fericiți și cei nefericiți e făcută după mai mult timp de la evenimentele cu pricina, rezultatele sunt contraintuitive. Pentru fiecare în parte, doar după câteva luni nivelul de fericire va reveni la stadiul la care se afla înaintea evenimentului cu pricina. Mai mult chiar, așa cum afirmă unul dintre experții implicați în cercetarea stărilor de bine, unele rezultate arată că, după mai mulți ani de la evenimentele care le-au pecetluit viața, persoanele suferinde și câștigătorii la loto tind să se simtă la fel de fericiți![219]

[216] *Cf.* Lara B. AKNIN et alii, „Does Social Connection Turn Good Deeds into Good Feelings? On the Value of Putting the ‚Social' in Prosocial Spending", în: *International Journal of Happiness and Development*, I (2013), 2, pp. 155-171.
[217] *Cf.* E. W. DUNN et alii, „Spending Money on Others Promotes Happiness".
[218] *Cf. World Happiness Report*, 2013, John Helliwell, Richard Layard and Jeffrey Sachs (eds.).
[219] *Cf.* Sonja LYUBOMIRSKY, *Cum sa fii fericit: o abordare științifică pentru a avea viața pe care ți-o dorești*, trad. de Dorina Oprea, Amsta Publishing, București, 2010, pp. 55-69(67).

Aceasta indică faptul că starea de (ne)fericire nu depinde de (in)succesul de moment, ci de alte dimensiuni ale vieții.

Fără spiritualitate, împlinirea vieții este imposibilă

Viața omului nu se desfășoară doar în cuprinsul lumii sensibile. Multe dintre căutările, întrebările și năzuințele spiritului depășesc hotarele lumii, urmărind o înțelegere mai profundă a vieții, țintind către o edificare spirituală. Căutările încordate ale vechilor religii, reflecțiile filosofice ale Antichității grecești, îndelungata așteptare a profeților Vechiului Testament, dar mai ales toate strădaniile ascetice și mistice ale sfinților, sunt expresii vii ale nevoii omului de a trece dincolo de cadrul lumii sensibile, dincolo de moarte, către o viață eliberată de tirania perisabilității, deplin fericită. De aceea, teologia vede odihna dinspre cele materiale ca fiind premisa pentru o mișcare neobosită a spiritului către înălțimile spirituale. Experiența Părinților filocalici ne indică aceasta: pe măsură ce se odihnește de războaiele ce vin dinspre lumea sensibilă, sufletul prinde puteri pentru eforturile duhovnicești de lucrare a virtuților, în jertfirea de sine, cu dragoste și milostenie pentru semeni.

Nici în această privință rezultatele cercetărilor nu lipsesc. Starea de bine, fericirea e influențată mult de spiritualitatea vieții. De exemplu, viața spirituală cultivă în copiii de 8-12 ani capacitatea de a avea relații de calitate, dar și disponibilitatea de înțelegere a valorilor propriei vieți.[220] Pe de altă parte, cercetările arată că adulții de vârstă mijlocie care au familie, copii, trăiesc mai multe stări de bine, resimțind mai pregnant faptul

[220] *Cf.* Mark HOLDER et alii, „Spirituality, Religiousness and Happiness in Children Aged 8–12 Years", în: *Journal of Happiness Studies*, April 2010, XI, 2, pp. 131-150.

că viața lor are un sens, în ciuda greutăților ce provin din responsabilitățile parentale și gospodărești.[221]

Rezultate de acest fel arată că valorile religioase, trăite în experiența eclesială, cu toate înțelesurile lor spirituale, furnizează o viață mai bună, mai aproape de împlinirea spirituală. În stare de jertfă, omul își împlinește vocația de făptură creată după chipul lui Dumnezeu cel Iubitor, după Chipul Său desăvârșit, înțeles de Părinți ca fiind Fiul Care S-a jertfit pentru noi. Așa înțelege teologia de ce comportamentele care se nasc din virtuțile spiritualității creștine, cum sunt bunătatea, voluntariatul, jertfa vieții de familie, orientată către creșterea copiilor și ajutorarea celorlalți, dau fiecare o stare de bine.

Viața Celui Înviat e Lumina oamenilor

Învierea lui Hristos, cea mai mare sărbătoare a creștinătății, luminează întreaga lume, cuprinsul istoriei și culturile ei. Toate interogațiile filosofiei privitoare la viață și moarte, la fericire și la viața deplină, întregul suspin al artelor după frumusețea și împlinirea spiritului omenesc, toate nevoințele și căutările oamenilor pentru dobândirea bunăstării, strădania încordată pentru depășirea condiționărilor strâmte ale lumii sensibile, primesc astăzi răspuns dumnezeiesc. Iubirea lui Dumnezeu, arătată nouă în Fiul făcut om, e leacul împotriva păcatului și a morții! Vindecarea deplină a omului, deopotrivă cu împlinirea căutărilor sale stau ascunse în dragostea lui Hristos, Cel Ce Se coboară la noi ca să ne ridice, prin Învierea Lui, dincolo de moartea noastră, în iubirea veșnică a Sfintei Treimi.

[221] *Cf.* Claire E. Ashton-James, et alii, „Parents Reap What They Sow, Child-Centrism and Parental Well-Being", în: *Social Psychological and Personality Science*, noiembrie 2013, IV, 6, pp. 635-642.

Umbrele finitudinii omenești, neputințele și bolile, dar și moartea sunt descoperite luminos, prin Sfintele Pătimiri ale lui Hristos și prin Învierea Lui care urmează lor. Așa Hristos ne dezvăluie că suferințele și căutările vieții nu primesc un răspuns deplin în lumea aceasta, ci, prin El, ele sunt trepte ale pătimirilor noastre rânduite să ne despartă de păcat ca să primim, uniți cu El, bucuria deplină din roadele Învierii Lui.

Luminile lumii nu pot constitui lumina vieții noastre. La capătul strădaniilor omenești în lume, fericirea și mulțumirea primite ca răsplată de la ea sunt perisabile. Nici știința, nici puterea, nici averea, și cu atât mai puțin plăcerile divertismentului, nu pot furniza starea autentică de fericire. Pentru că ele nu pot încărca suferința cu un sens care să ne ajute să o purtăm demn, și nici nu ne pot ajuta să ocolim moartea. De aceea, luminile acestei lumi, oricare ar fi ele, nu pot fi lumina vieții noastre. Doar Viața Lui este lumina oamenilor (*Ioan* 1, 4), pentru că doar prin Învierea Lui dobândim ceea ce căutăm cu adevărat în cuprinsul lumii, anume viața veșnică.

În dărnicia arătată altora noi exersăm dăruirea de sine, și în milostenia arătată altora, ne învrednicim de mila lui Dumnezeu cel milostiv, arătată nouă în fiecare zi. De aceea, jertfind cele trecătoare ale lumii omul câștigă iubirea netrecătoare a semenilor și a lui Dumnezeu. Tot așa cum, prin dăruirea de sine, el se împlinește pe sine, după modelul lui Hristos, Care a îndumnezeit firea omenească prin Jertfa Sa pe Cruce. Și, în experiența acestei dăruiri de Sine, și în Învierea Lui, noi primim arvuna fericirii depline și veșnice către care suntem chemați cu toții, limanul de odihnă al tuturor căutărilor noastre, viața și bucuria întreolaltă, în iubirea veșnică a Sfintei Treimi.

V.2. Bunăstarea materială pe cântarul spiritului

Sfinții ne arată că fără lucrarea duhovnicească, fără travaliul ascetic și reflexiv al persoanei, datele cunoașterii nu pot realiza un pod semantic care să ne treacă de la „a ști" la „a fi". Abundența frumuseților lumii nu este suficientă pentru a trezi în om un imbold irezistibil pentru lucrarea despătimirii. Chiar dacă scot la lumină diverse simetrii și armonii care îl pot încânta pe om, acumulările științelor nu îl deschid cu necesitate către semenii săi, pentru o viețuire morală.

Ochiul atent al exploratorului a zăbovit, timp de secole, în cer și în materia lumii, trecând adesea sub tăcere, în ultimii ani parcă tot mai mult, propriile lui adâncimi.

Există cu siguranță o frumusețe a lumii sensibile, miracole ascunse în straturile micro- și nanoscopice ale materiei, ordine și simetrii remarcabile în țesătura de energii care alcătuiesc giganticul Univers. Însă, așa cum se poate vedea din biografiile întortocheate ale marilor savanți, dar și din orice exercițiu obișnuit de înțelegere a fenomenelor lumii înconjurătoare, arareori putem desprinde din realități aparținând lumii sensibile înțelesuri folositoare, pe care să le transportăm cu ușurință, din adâncimile lumii ei în adâncimile propriei ființe, ca să sporim, prin frumusețile lumii, propria frumusețe.

Un gol existențial în miezul cunoașterii

E deja o constatare comună: cunoașterea nu înțelepțește. Cu atât mai puțin deci, va putea să sfințească. Dimpotrivă, cucerită de eficacitatea datelor științifice despre fenomenele lumii înconjurătoare, cunoașterea este orientată, în multe privințe, către o tot mai eficientă adaptare a creației proiectelor omenești de dezvoltare orizontală a civilizației. Deși sunt șocante pentru simțul comun, descoperirile privitoare la tainele universului forțează prea puțin postura poetică sau contemplativă. Mai degrabă, descoperirile sunt exploatate în plan economic, sfârșind în funcțiuni concrete ce le revin unor componente ale dispozitivelor tehnice aflate în uz în mai toate compartimentele vieții. Calea progresului tehnic și a bunăstării materiale este preferată adesea urcușului abrupt al devenirii spirituale. În locul contemplației, posibilă prin lucrarea despătimirii, este promovat consumul – stimulat prin multiplicarea dorințelor; în locul compasiunii și ajutorării semenilor, concurența și competiția se dovedesc mai eficiente.

Totuși, nu trăim doar un timp al oportunităților de dezvoltare materială, ci și un timp bogat în înțelesuri spirituale. Psihologia, medicina, neuroștiințele descoperă adâncurile omenești, oferindu-i omului posibilitatea de a lucra direct în interioritatea lui, cu un efect direct asupra propriei vieți și asupra semenilor. E fascinantă această nouă condiție a științei, care este trasă, în virtutea unei cuprinderi cât mai exhaustive a realității, către perspective tot mai încăpătoare. În felul acesta, în rezultatele ei, altădată fragmentare, se întrezărește acum o legătură tot mai strânsă între ceea ce facem și ceea ce suntem, între modul cum trăim, cu obișnuințele noastre

zilnice, și putințele înțelegerii noastre spirituale. Astăzi există locuri din știință unde se afirmă că demersul cunoașterii nu este suficient pentru îmbunătățirea vieții omenești. Se constată, în mod remarcabil, că multe dintre suferințele și afecțiunile de ordin medical cu care ne confruntăm își au originea în dezechilibrele sufletești și în neglijarea coordonatelor spirituale ale vieții.

Ținte antagonice: bunăstare personală și sensibilitate pentru suferința altora

De fapt, situația aceasta este polarizată. Bunăstarea materială, consolidând condițiile de viață ale omului, descurajează compasiunea. Unele cercetări au evidențiat că dispoziția de ajutorare a semenilor este mai puțin frecventă în societățile prospere. Mai precis, experiența acestei emoții cu valențe morale nu e egal distribuită, nici nu e prezentă la întâmplare în structura claselor sociale, ci se pare că este mai prezentă în repertoriul emoțional al persoanelor care provin din clasele de jos.[222]

Persoanele din clasele socio-economice mai puțin favorizate, având venituri mai mici, prezintă evidente semne de adaptabilitate psihologică și chiar fiziologică la situațiile în care întâlnesc semeni în suferință și trebuie să răspundă în sensul atenuării ei pe cât e cu putință. Ei sunt dispuși să exprime compasiune cu mai multă ușurință decât persoanele cu o situație economică mai bună. Beneficiind de un nivel mai înalt al veniturilor,

[222] *Cf.* Jennifer E. STELLAR, *Class and Compassion: Socioeconomic Factors Predict Responses to Suffering*, 2011 American Psychological Association 1528-3542/11/$12.00 DOI: 10.1037/a0026508.

persoana nu are parte de multe situații dificile, în care să întâlnească semeni suferinzi, și de aceea recunoaște cu mai multă dificultate expresiile semenilor. În condițiile acestei particularități a sensibilității lor, persoanele cu situație economică bună nu pot să le ofere cu ușurință răspunsuri potrivite celor încercați de durere. Constatările acestea indică faptul că situarea socio-economică mai înaltă se corelează mai degrabă cu un nivel scăzut de empatie și compasiune.[223]

Mediul concurențial descurajează spiritul de cooperare

Pe de o parte, unele cercetări au arătat că activitățile de cooperare și cele cu caracter concurențial au activat arii cerebrale comune, anume regiunea frontoparietală și regiunea anterioară a insulei. În afara acestora, însă, unele regiuni distincte au fost active, în cele două tipuri de comportamente, sugerând că pot fi în mod distinct asociate cooperării și, respectiv, cu experienței concurențiale. În activitățile cu caracter de cooperare, s-a înregistrat o activitate cerebrală mai intensă în cortexul orbito-frontal, în timp ce experiența concurenței a determinat activitate în regiunea parietală inferioară și în cortexul prefrontal medial. Aceste zone distincte indică faptul că cele două tipuri de experiență sunt reflectate distinct și la nivel neuronal. Comparația a arătat, așadar, că cele două tipuri

[223] Datele arată că ritmul cardiac al unei persoane care nu este adaptată la compasiune crește în prezența cuiva aflat în suferință, aceasta indicând o stare de stres. Dimpotrivă, evidențiază cercetarea, cel care poate exprima compasiune pentru cei suferinzi are un ritm cardiac mai scăzut, simțindu-se calm în timpul ajutorării. Cf. Jennifer E. STELLAR, Vida M. MANZO, Michael W. KRAUS, Dacher KEITNER, „Class and Compassion: Socioeconomic Factors Predict Responses to Suffering", în: *Emotion*, XII (2012), 3, pp. 449-459, DOI: 10.1037/a0026508.

de interacțiune socială (cooperare vs. concurență) corespund stimulării unor regiuni cerebrale distincte.[224]

Într-adevăr, în cazul subiecților aflați în situații de colaborare, s-a înregistrat o mai mare activare a unei regiuni din creier implicate de regulă în cogniția socială (este vorba despre joncțiunea temporoparietală). Această regiune ar putea fi, în opinia unor cercetători, zona care ar putea răspunde de motivația pro-socială, care îl face pe subiect mai dispus la efort pentru o situație de colaborare. Constatările sugerează că tendința unei persoane de a investi mai multă energie în colaborarea pentru unele activități cu caracter pro-social ar putea corespunde unui tipar în arhitectura și în funcționarea creierului.[225]

Pe de altă parte, unele studii arată că echilibrul hormonal are efecte semnificative asupra modului de evaluare și reacție al persoanei în situații de cooperare sau de conflict. Este binecunoscut faptul că oxitocina (factor cu o contribuție majoră în modularea proceselor neuronale ce însoțesc conectivitatea socială, numit de aceea și „hormonul iubirii" sau „hormonul social") corespunde comportamentelor colaborative. Investigațiile neurobiologiei atașamentului indică faptul că această substanță, cu roluri complexe de neurotransmițător, neuromodulator cerebral precum și de hormon, contribuie decisiv la manifestarea comportamentelor de îngrijire și a celor materne.[226]

[224] *Cf.* Jean DECETY, Philip L. JACKSON, Jessica A. SOMMERVILLE, Thierry CHAMINADE and Andrew N. MELTZOFF, „The Neural Bases of Cooperation and Competition: an fMRI Investigation", în: *Neuroimage*, XXIII, 2, pp. 744-751, octombrie 2004, DOI:10.1016/j.neuroimage.2004.05.025.

[225] *Cf.* Raphael Le BOUC and Mathias PESSIGLIONE , „Imaging Social Motivation: Distinct Brain Mechanisms Drive Effort Production during Collaboration versus Competition", în: *The Journal of Neuroscience*, 2 octombrie, 2013, XXXIII, 40, pp. 15894-15902.

[226] *Cf.* A. DAMASIO, *Eroarea lui Descartes*, pp. 146-148.

Oxitocina e implicată, de exemplu, într-un proces de remodelare a creierului, în cazul mamelor care alăptează. Mai precis, câtă vreme ele hrănesc sugarii la sân, zona din creier ce controlează producerea de oxitocină are mai multe conexiuni, determinând creșterea cantității de mediator chimic.[227]

Pe de altă parte, tendințele agresive corespund unei activități mai intense a nucleului amigdalian, fiind însoțite de o creștere a nivelului de testosteron. Însă, o cantitate mai mare de testosteron în organism poate contribui la diminuarea temporară a capacităților empatice ale persoanei umane.[228] În privința cooperării, unele studii arată că un nivel de testosteron endogen pare să însoțească buna colaborare cu persoanele situate în același grup. În același timp, același testosteron e activ în stările sau tendințele de ostilitate , dacă este vorba despre un mediu concurențial. Așadar, testosteronul endogen poate fi pus în legătură cu tendința de a avea atitudini cooperante în relație cu cei din propriul grup și atitudini ostile față de cei din afara grupului .[229] Practic, unele comportamente sociale sunt semnificativ influențate de dinamica neuromodulatorilor care pot susține dispoziția pentru colaborare sau tendința de competiție.[230]

[227] *Cf.* Dionysia T. THEODOSIS et alii, „Oxytocin Induces Morphological Plasticity in the Adult Hypothalamo-neurohypophysial System", în: *Nature*, CCCXXII, 21 august 1986, pp. 738-740.

[228] *Cf.* J. van HONK et alii, „Testosterone Administration...", pp. 3448-3452.

[229] *Cf.* DIEKHOF Ek., WITTMER S., REIMERS L. (2014), „Does Competition Really Bring Out the Worst? Testosterone, Social Distance and Inter-Male Competition Shape Parochial Altruism in Human Males", în: *PLoS ONE* IX, 7: e98977. DOI:10.1371/journal.pone.0098977.

[230] *Cf.* Nicholas D. WRIGHT, Bahador BAHRAMI, Emily JOHNSON, Gina Di MALTA, Geraint REES, Christopher D. FRITH and Raymond J. DOLAN, „Testosterone Disrupts Human Collaboration by Increasing Egocentric Choices", în: *Proceedings: Biological Sciences* (Royal Society) CCLXXIX, 1763, 7 iunie 2012, pp. 2275-2280, DOI:10.1098/rspb.2011.2523.

Exigențele vieții spirituale

Date ca acestea evidențiază cum maniera în care ne raportăm la lume și la semeni este decisivă pentru întreg ansamblul vieții noastre. Și desigur, o poziție centrală în configurarea existenței personale și comunitare o are modul în care ne raportăm la lucruri, la bogăție, la bunăstare.

În cuprinsul constatărilor experiențiale ale Părinților filocalici, găsim numeroase considerații care indică aspecte asemănătoare: nu orice întrebuințare a lucrurilor este folositoare. Viețile sfinților, în special cele ale nevoitorilor cuvioși care au lucrat despătimirea și au cultivat virtuțile, indică lucrul acesta: „Folosindu-ne cu dreaptă judecată de înțelesurile lucrurilor, dobândim cumpătare, iubire și cunoștință. Iar folosindu-ne fără judecată, cădem în necumpătare, ură și neștiință."[231]

În viețile sfinților, luminate de jertfă și dragoste pentru Dumnezeu și pentru semeni, găsesc tot atâtea lecții despre faptul că ajutorarea celuilalt e posibilă doar în condițiile unei renunțări la mine însumi. Mesajul desprins din viața cuvioșilor și a celor milostivi se situează diametral opus celui obișnuit în competiții și în mediile concurențiale: „Lasă-te prigonit și nu prigoni! Lasă-te răstignit și nu răstigni! Lasă-te nedreptățit și nu nedreptăți! Lasă-te bârfit și nu bârfi! Fii blând și nu zelos în rău!"[232] Cuviosul Isaia Pustnicul ne invită, în aceeași manieră, să luăm aminte la noi înșine „cu amănunțime", în așa fel încât: „de te va necăji cineva în orice lucru, și aceasta îți va aduce supărare și mânie, să taci și să nu grăiești nimic contrar cu ceea

[231] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Capete despre dragoste*, suta a treia, cap. 1, în: col. *Filocalia*, 2, p. 87.
[232] Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre sfintele nevoințe*, cuv. 58, în: col. *Filocalia*, 10, p. 304.

ce se cuvine, până ce inima ta nu se va îmblânzi prin rugăciune și astfel va mângâia pe frați. Iar de ți se ivește trebuința să mustri pe fratele și te vezi pe tine aflându-te în mânie și agitație, să nu-i vorbești lui nimic, ca să nu te tulburi și mai mult, ci când te vezi și pe tine și pe el în liniște și blândețe, atunci grăiește-i, nu ca unul ce-l mustri, ci ca unul ce-i amintești ceea ce a spus cu toată smerita cugetare."[233]

Suferința și moartea ne arată ce putem fi fără Dumnezeu

Am văzut că, prin cultivarea bunăstării, lumea întărește într-un fel condiția omului, dar în sensul că îl face insensibil la suferința și lacrimile semenilor. În spiritualitatea creștină, această înțelegere este răsturnată: „când sunt slab, atunci sunt tare" (2 *Corinteni* 12, 10). Este vorba despre slăbiciunea celui care, știindu-și nedeplinătatea și păcatul, dobândește tărie prin credința în ajutorul Celui Ce a biruit moartea.

Sub amenințarea propriului sfârșit, omul poate înțelege mai bine ce anume îi poate oferi firea lui slăbită, și până unde se poate sprijini pe propriile puteri. Suferința pe care o trăiește și moartea care amenință să-l răpună dovedesc fragilitatea și failibilitatea firii omenești căzute. Ele descoperă ce anume suntem și ce putem fi fără Dumnezeu. Pentru că nici viața, nici sănătatea, nici nemurirea nu ni le putem dărui nouă înșine, prin puterile noastre, și nici nu le putem lua din lume. Nici noi nu le deținem, nici ea nu le are. Suferința și mortalitatea, ca realități ale firii omenești marcate de păcat, în prezența cărora trăim, și care ne ajută să resimțim realitatea firii

[233] Cuv. Isaia Pustnicul, *Douăzeci și nouă de cuvinte*, cuv. 27, cap. 9, în: col. *Filocalia*, 12, p. 236.

umane căzute, dau tărie constatării că nu ne putem sprijini pe puterile noastre, că nu ne putem bizui pe resursele Creației, așa cum a făcut odinioară Adam, că nu ne putem încredința progresului și mișcărilor lui.

Abia prin desprinderea de lume și prin efortul de unire cu Hristos, ne deschidem și către semenii noștri. Exersând această lucrare în mod liber, ne împropriem tot mai mult tăria firii Lui omenești trecute prin moarte, pătrunse deplin de dumnezeirea Lui, având El putere asupra suferinței și morții, trecând prin ele în vreme ce era nedespărțit de noi.

Sfântul, trăind viața lui Hristos, cu Hristos, îi îmbățișează pe semeni și jertfește lucrurile lumii și puterile lui pentru ei. Pentru că în El sfântul a învățat să iubească. Pentru că în El omul a reușit să-L iubească pe Dumnezeu cu o iubire care nu se mai înconvoaie în fața plăcerilor lumii, cu o iubire care nu mai abandonează bunătatea față de oameni în fața răutăților pe care ei i le-ar putea face lui. În Hristos, firea omenească exersează și împlinește o dragoste fiască față de Dumnezeu Tatăl și o dragoste frățească față de oameni, iar această iubire a Fiului față de Dumnezeu Tatăl și față de oameni, trăită de Persoana Lui și în firea omenească, este una care nu slăbește, nu este împiedicată de tentațiile și de suferințele pe care lumea și răul i le aduc. În Hristos Iisus, firea umană reînvață să iubească, redeprinde libertatea de a depăși, prin iubire, toate greutățile și atracțiile pătimașe ale lumii.

VI

TAINA PERSOANEI. PROVOCĂRI DE ULTIMĂ ORĂ PENTRU NEUROȘTIINȚELE VIEȚII SPIRITUALE ȘI POSIBILE RĂSPUNSURI FILOCALICE CU VALENȚE TERAPEUTICE

VI.1. Explorarea spaţiului lăuntric – o situaţie ştiinţifică precară

Orice abordare temeinică a vieții interioare ar trebui să clarifice, mai întâi, înțelesul unor termeni precum „interioritate", „eu", „minte", „conștiință", deodată cu natura realităților desemnate prin aceștia, dar și alte chestiuni dificile, cum este aceea a relației dintre minte și creier. Însă, cum bine se știe, avem de-a face cu teme extrem de dificile, îndelung dezbătute în psihologie și în diversele ei ramuri, dar și în filosofia minții și, mai nou, în medicină și neuroștiințe. De fapt, toate aceste abordări conțin deosebiri substanțiale care pot convinge ușor asupra faptului că problema universului lăuntric este de multă vreme într-o situație științifică precară și fără o soluție ușor de întrevăzut.

Este adevărat, nu au lipsit și nu lipsesc modelele propuse de filosofie, dar ele nu reușesc să răspundă mulțumitor la marile întrebări care vizează natura conștiinței sau procesele psihice ale subiectului uman: Care este esența acestor realități? În ce raport se află conștiința și conștiența?; Este posibilă stabilirea unor corelative neurale, prin delimitarea precisă a ariilor corticale care le corespund acestora? Care este raportul dintre creier și psihic? etc.

De-a lungul timpului, în variate forme s-a constatat că, cel puțin în parte, dificultățile de explorare a psihicului omenesc rezidă până la urmă într-o situație deopotrivă paradoxală

și inevitabilă. Pe de o parte, s-ar putea spune că nu cunoaștem nimic altceva pe care să experimentăm în mod nemijlocit, ceva de care să ne folosim atât de des, sau pe care să-l activăm atât de frecvent în câmpul cunoașterii și al vieții, cum e conștiința. Avem de-a face cu situații curente, în care simțim ceva anume, în care suntem într-un anumit fel, sau suntem, pur și simplu, noi înșine. Într-o accepțiune filosofică ușor de înțeles, conștiința este *acel ceva care corespunde* unui *a fi cumva*[234], fiind motorul principal al atenției, care ne însoțește pe tot parcursul vieții.[235] În același timp, în ciuda acestei obișnuite prezențe, în chiar legătura ei cu mai toate experiențele de viață, se întrevede și imposibilitatea noastră de a ne situa într-un raport de cercetare obișnuit cu universul nostru interior. Iar aceasta se vede în aceea că, în explorarea acestui familiar și deopotrivă straniu spațiu lăuntric, nu pot fi folosite modalitățile obișnuite din celelalte arii ale cunoașterii. Nu putem studia conștiința ca pe un fenomen fizic, observând, măsurând și furnizând descrieri matematice care să dea seama de tiparele ce apar în diverse situații.

Astăzi însă, tot mai des și mai amplu, conștiința, mintea, particularitățile funcțiilor cerebrale și alte aspecte ale interiorității persoanei, incluzând aici chiar și efectele neurale ale experiențelor religioase, pot fi investigate până la detalii nesperate. Schimbarea aceasta, produsă în ultimele decenii, a fost posibilă prin realizarea unor dispozitive tehnice performante, utilizate acum în investigația medicală. Aparatura de înaltă rezoluție poate explora, în timp real, amprentele activităților corticale

[234] *Cf.* Larry R. SQUIRE, Darwin BERG et alii, *Fundamental Neuroscience*, Elsevier, [4]2013, p. 1091.

[235] *Cf.* David J. CHALMERS, *The Conscious Mind: in Search of a Fundamental Theory*, Oxford University Press, New York, 1997.

care corespund diverselor stări și activități psihice, precum atenția, vorbirea, compasiunea sau rugăciunea.

Persoana unește în sine diversele aspecte ale lumii

Când admirăm un răsărit de soare, ascultând în același timp ciripitul încântător al unei păsări și vorbindu-i despre acestea cuiva care ne însoțește în călătorie, avem de-a face cu un fenomen extraordinar. Aceasta pentru că fiecare dintre aceste procese (vederea răsăritului, sesizarea cântului, încântarea noastră și comunicarea cu celălalt) corespunde unor activități neuronale, într-o arie distinctă din cortex. Însă, deși vederea, auzul și încântarea se petrec în zone corticale și subcorticale diferite, experiența subiectului e totuși una și aceeași. Răsăritul, cântul păsării, încântarea și comunicarea referitoare la ele sunt trăite unitar, ca realitate nefragmentată. Mai mult, persoana, fără a face vreun efort de cuprindere a acestor date într-un singur contur, receptează firesc, odată cu răsăritul și cântul păsării, un fel de frumusețe care le leagă pe toate, și le conferă un sens mai înalt.

În același timp, explorarea creierului a dovedit că nu există nicio arie cerebrală care să fie conectată cu toate celelalte care sunt active într-o astfel de experiență obișnuită, încât lipsește suportul cortical în stare să explice de ce aceste fragmente de realitate (răsăritul, cântul păsării și celelalte) sunt trăite deodată.

O întâlnire așteptată: conștiința și fenomenele cuantice

Unele rezultate evidențiate de Francis Crick și Christof Koch sugerează că procesele de conștiință ar putea să corespundă, la

nivel neural, unei oscilații de apox. 40 Hz.[236] Acești autori avansează ideea că frecvența, fiind întâlnită în mai multe arii cerebrale, ar putea explica modul cum informații disparate, existente în diverse arii corticale, legate de perceperea unor fragmente de realitate, sau de acțiuni ale persoanei, sunt integrate în același contur.

În felul acesta, afirmă ei, conștiința ar putea fi legată de starea de conștientă. Conștiința ar putea să fie chiar această conștientizare a diverselor date din mediul înconjurător și a acțiunilor subiectului, capacitate de a lega într-o imagine unitară fragmentele lumii și diversele noastre acțiuni.

Într-adevăr, oscilațiile cu o frecvență redusă, de 40 Hz, sunt întâlnite în mai multe arii din cortex, în aria vizuală, în talamus, nucleii talamici reticulați și în neocortex, și se presupune că fac posibil conținutul experiențelor perceptive sau cognitive.[237] Mai mult, aceste oscilații nu mai sunt prezente în stările de comă și de anestezie.[238]

O teorie recent vehiculată în știință (*Orchestrated Objective Reduction*) aduce în cuprinsul aceleiași explicații conștiința și fizica cuantică, două dintre realitățile cele mai tulburătoare pe care le-a întâlnit știința din toate timpurile. Teoria vizează, de asemenea, oscilațiile de 40 Hz. Roger Penrose, laureat al Medaliei Fields în matematică, și specialistul în anestezie Stuart Hameroff au introdus în discuție vibrațiile cuantice din interiorul unor structuri intracelulare numite „microtubuli". Ei opinează

[236] *Cf.* F. H. C. CRICK și C. KOCH, *Twoards a Neurobiological Theory of Consciousness, Seminars in the Neuroscience*, 2, pp. 263-275, în: David J. CHALMERS, *The Conscious Mind: in Search of a Fundamental Theory*, Oxford University Press, New York, 1996, p. 115.

[237] *Cf.* D. ZOHAR, I. MARSHALL, *Inteligența spirituală...*, p. 100.

[238] D. ZOHAR , I. MARSHALL, *Inteligența spirituală...*, p. 101.

că aceste structuri foarte subțiri – cu grosimi de până la 25 de nanometri (25.10^{-9} m) și cu lungimi de până la un metru – ar fi răspunzătoare pentru funcționarea în rezonanță a neuronilor. Fiind situați în interiorul celulelor neuronale, microtubulii ar putea reprezenta chiar suportul fizic al oscilațiilor menționate.[239]

O abordare experimentală recentă a încercat să surprindă activitățile și ariile cerebrale corelative stării de conștiență. Practic, cercetătorii au anesteziat 12 voluntari sănătoși, cu vârste cuprinse între 18 și 31 ani, pentru a monitoriza imagistic, prin IRM*f*, modificările care apar la instaurarea inconștienței și pe parcursul revenirii la starea de conștiență. Interesant este că psihologii au analizat ramificațiile „rețelei" neuronilor activi din creierul subiecților, folosind teoria grafurilor, un model matematic care clasifică structurile generate de anumite instrucțiuni și de procesul execuției lor.

Rezultatele, publicate în 2013, sugerează că pierderea stării de conștiență nu coincide cu stoparea activității cerebrale, ci corespunde mai degrabă unei configurații speciale în rețeaua de comunicare a neuronilor. Mai precis, ar corespunde, la nivel informațional să-i spunem, unei circulații precare a informațiilor.[240]

Taina conștiinței și limitările științei

Însă toate aceste ipoteze și rezultate trebuie folosite cu prudență. Deși neuroștiințele oferă un volum imens de date

[239] *Cf.* Stuart HAMEROFF, Roger PENROSE, „Consciousness in the Universe: A Review of the 'Orch OR' Theory", în: *Physics of Life Reviews*, XI, 1, martie 2014, pp. 39-78.

[240] *Cf.* Martin M. MONTI et alii, „Dynamic Change of Global and Local Information Processing in Propofol-Induced Loss and Recovery of Consciousness", în: *PLoS Computational Biology*, IX(2013), 10, DOI: e1003271 DOI: 10.1371/journal.pcbi.1003271).

clinice și psihologice, care se dovedesc mult mai eficiente în explorarea interiorității omenești decât interminabilele dezbateri filosofice[241], totuși unele întrebări rămân fără răspuns.

Pe de o parte, imaginile obținute prin rezonanța magnetică nucleară și corespondența dintre activitățile psihice și activitatea neuronală necesită încă multă atenție, întrucât procesele care le susțin sunt insuficient cunoscute.[242] Pe de altă parte, abordările de acest fel nu explică o problemă de fond: de ce *anumite* procese cerebrale corespund *acestor* experiențe și stări de sine și nu altora.[243]

Mai general, chiar în noile condiții de explorare științifică asigurate de tehnologia de vârf a imagisticii medicale, în privința conștiinței umane, cu toate aspectele care ar putea intra în discuție, lucrurile sunt departe de a fi elucidate.[244] Există aici alte câteva probleme de fond. Antonio Damasio o formulează tranșant pe una dintre ele: „Mi-e greu să văd în rezultatele științifice, mai ales din domeniul neurobiologiei, altceva decât aproximații provizorii care ne satisfac pe moment și pe care le înlăturăm de îndată ce apar descrieri mai bune. [...] Complexitatea minții umane este, poate, de așa natură încât să nu aflăm niciodată soluția problemei, din cauza limitărilor noastre inerente. Poate că nici nu ar trebui să vorbim despre o problemă,

[241] *Cf.* L. R. SQUIRE, D. BERG et alii, *Fundamental Neuroscience...*, p. 1091.
[242] *Cf.* Edward VUL et alii, „Puzzlingly High Correlations in fMRI Studies of Emotion, Personality, and Social Cognition", în: *Perspectives on Psychological Science*, IV (2009), 3, p. 285.
[243] *Cf.* D. J. CHALMERS , *The Conscious Mind...*, p. 115.
[244] *Cf.* Ray TALLIS, „Consciousness, not yet Explained", în: *New Scientist*, CCV, 2742, 6 ianuarie 2010, pp. 28-29.

ci despre un mister, făcând distincție între întrebările pe care știința le poate aborda și cele care e probabil să rămână pe veci fără răspuns."[245]

Odată cu avertismente de acest fel, ies la iveală și unele constatări mai vechi, formulate de fenomenologie. Filosoful Edmund Husserl (1859-1938), de exemplu, observa naivitatea științei, care, spunea el, „reține pentru universul oricărui existent ceea ce ea numește «lume obiectivă», fără ca prin aceasta să dea atenție faptului că subiectivitatea creatoare nu poate intra în drepturile ei în nicio știință obiectivă."[246] De fapt, în abordarea fenomenologiei, subiectivitatea întemeiază toate celelalte fapte de știință.

Așadar, avem de-a face cu două situații dificile. Pe de o parte, cu toată strădania de atingere a obiectivității, până și cele mai abstracte dintre descrierile teoriilor științifice referitoare la diversele aspecte ale realității rămân esențial legate de om, de conștiința care reflectă lumea. Pe de altă parte, conștiința, starea de conștiență și celelalte aspecte ale vieții lăuntrice nu pot constitui obiecte sau procese abordabile în mod obișnuit, cu mijloace ale unei cercetări ce ar viza de pildă structura sau compoziția unui solid.

Interogațiile științelor și lucrarea despătimirii

În privința întrebărilor pe care le stârnesc natura minții, conștiința și celelalte aspecte ale vieții lăuntrice, edificatoare este abordarea autorilor creștini din spațiul răsăritean. Aceștia

[245] A. DAMASIO, *Eroarea lui Descartes*, p. 15.
[246] E. HUSSERL, *Criza umanității europene și filosofia*, Ed. Paideia, București, 1997, p. 60.

ocolesc, de cele mai multe ori, miezul metafizic al problemei. În scrierile lor nu sunt dezbătute teme filosofice, cum ar fi de exemplu natura conștiinței, ci altele cu rol edificator, privitoare la premisele care fac posibilă lucrarea lăuntrică și la modul concret prin care ea se poate dezvolta propriu-zis. Înțelesurile cu valoare practică, cultivarea virtuților și starea interiorității omenești devansează ca însemnătate, de cele mai multe ori, considerațiile care privesc esența și structura unor astfel de entități ascunse.[247]

Situația aceasta nu este întâmplătoare. În creștinismul răsăritean, interogațiile metafizice privitoare la esența interiorității omenești sunt plasate intenționat într-un plan secund, în raport cu eforturile ascetice și etice orientate către curățirea și cultivarea ei.

Cel puțin două realități importante, care se cer asumate cu stringență, decid felul acesta particular de orientare în eforturile sfântului, ale teologului sau ale creștinului îmbunătățit. Prima dintre ele o reprezintă preocuparea intensă pentru deprinderea lucrării despătimirii, drumul propriu-zis al vieții către o tot mai apropiată de deplinătate experiere a comuniunii cu Dumnezeu. În acest caz, așadar, avem de-a face cu o lucrare ce cuprinde aspectele concrete ale vieții, asumate în lumina credinței. O explorare lăuntrică ghidată de interogații de fond, la fel ca orice altă abordare dialectică, riguros filosofică, întreprinderi decise să ia pe cont propriu verificarea tuturor aserțiunilor și practicilor credinței, ar întârzia fiecare pas

[247] Tomáš Špidlík rezumă, de exemplu, preocupările lui Origen privind cunoașterea de sine, spunând că în atenția acestui autor creștin sunt virtuțile și viciile omului, nu cunoașterea substanței sufletului. (cf. *Spiritualitatea Răsăritului creștin*, I, Ed. Deisis, Sibiu, 2005, p. 117.)

pe drumul despătimirii. Mântuirea ar deveni, în acest caz, o țintă secundară. Cel de-al doilea motiv care a descurajat în permanență căutările filosofice privitoare la esența interiorității omenești, de-a lungul întregii tradiții patristice, este acela că, în înțelegerea creștinilor, luminată de Revelație, în atenție este o realitate apofatică: persoana umană. Avem de-a face aici cu una dintre înțelegerile de fond pe care s-au brodat toate considerațiile antropologiei patristice. Omul este creat după chipul lui Dumnezeu, și în vederea asemănării cu El – „Să facem om după chipul și după asemănarea Noastră" (*Facerea* 1, 26) –, fiind deci persoană, și nu un anumit lucru. Plecând de la această realitate spirituală, Sfântul Grigorie de Nyssa folosește, cu privire la om, expresia *atheoretos*, ceea ce înseamnă că omul „se sustrage oricărei considerații teoretice", încât, „din moment ce Dumnezeu este de necuprins, este cu neputință ca «chipul» Lui din om să nu fie și el de necuprins."[248]

Așadar prima dintre aceste realități călăuzitoare pune puterile omenești pe drumul credinței, în vederea mântuirii, cealaltă le prezervă pe acelea de tentația prea îndelungatelor filosofări, anunțând că o intenție de cuprindere a omului ar fi sortită eșecului. În felul acesta, fără a disprețui răspunsurile științei, omul poate înainta pe drumul despătimirii și al îngrijirii de sine, care încununează până la urmă toate formele de cunoaștere, inclusiv pe cele referitoare la interioritatea sa.

[248] Panayotis NELLAS, *Omul – animal îndumnezeit*, Ed. Deisis, Sibiu, 1999, p. 66.

VI.2. Viaţa lăuntrică în era informaţiei

Există astăzi numeroase constatări ce privesc un anumit exces de informație, o așa-zisă „supraîncărcare cognitivă". Este vorba despre un exces de cuvinte, date și imagini, prezente tot mai des în decorul vieții cotidiene. Evul societății mediatice a pus în mișcare numeroase procedee de transmitere a informației la distanță, facilitând răspândirea cuvântului și a imaginilor prin intermediul semnalelor luminoase, prin radio, televiziune și internet. Textului tipărit, care vreme îndelungată a popularizat diverse înțelesuri, i s-au adăugat numeroase mijloace de convorbire, de comunicare și informare, asigurate astăzi de dispozitive electronice tot mai sofisticate.

În lumea hipercomunicării globalizate, în era informației, omul preocupat de viața spirituală e pândit de riscul unei înțelegeri eronate a credinței. Întreaga lucrare a vieții spirituale ar putea fi restrânsă, de exemplu, la *vorbirea despre*, la cunoștința despre, trecând sub tăcere lucrarea propriu-zisă a poruncilor, valoarea făptuirii. În fapt, putem experia cu ușurință, în viața de fiecare zi, cât de simplu este uneori să vorbim despre o anumită realitate sau acțiune și cât este în schimb de greu să le înfăptuim concret.

Credința este mai mult decât simpla mărturisire dreaptă a ei

La înțelegerea faptului că viața credinței este mai mult decât cuvânt ne ajută și numeroase texte din reflecția filocalică.

Iată o observație formulată de Sfântul Isaac Sirul: mărturisirea de credință nu trebuie să ocupe întregul câmp de viață al credinței. „Dar siguranța credinței în Dumnezeu nu o dă neștirbirea mărturisirii, deși ea este maica credinței, ci sufletul; ce cunoaște adevărul lui Dumnezeu din puterea vieţuirii. Odată ce afli în Sfintele Scripturi credința unită cu vieţuirea, să nu legi cunoașterea credinței, rămânând la simpla mărturisire dreaptă a ei."[249]

Câtă vreme reducem credința la dreapta mărturisire, suntem încă în regimul cuvintelor vorbite, fără fapte acoperitoare. Or, cum bine se poate verifica, aproape în toate planurile de activitate omenească, a ști, la modul deplin, nu e dat de putința de „a vorbi despre", ci mai degrabă de aceea de „a fi în conformitate cu".

„A trăi în conformitate cu" presupune însă un efort prelungit. „Trebuie să se știe și aceasta, că nu se poate ajunge la măsura niciunei virtuți dacă nu se sârguiește cineva toată viața, cu toată puterea spre dobândirea ei prin osteneală încordată și prin grija de făptuire, de pildă, de milostenie, de înfrânare, de rugăciune, de dragoste sau de vreuna dintre virtuțile generale."[250]

Aceste observații sunt decisive astăzi, mai ales pentru că în creștinismul răsăritean se accentuează faptul că, în sensul ei cel mai autentic, credința este vieţuire lăuntrică.[251] Ea

[249] Sf. ISAAC SIRUL, *Cuvinte despre sfintele nevoințe*, Cuvântul XXXIII, „Despre felul rugăciunii și despre celelalte lucruri privitoare la pomenirea neîncetată, ce se cer neapărat și sunt de folos când cineva, citindu-le, le păzește cu dreaptă socoteală", în: col. *Filocalia*, 10, Ed. Humanitas, București, 2008, p. 162.

[250] Sf. IOAN DAMASCHINUL, *Cuvânt minunat și de suflet folositor*, în: col. *Filocalia*, 4, pp. 189-190.

[251] „Credința este ființare lăuntrică", scrie Sf. ATANASIE SINAITUL („Despre Credință: de ce, în câte moduri se înțelege și de unde își ia numele", II. 6, în: *Călăuza. Îndrumar hristologic*, Ed. Sophia/Ed. Metafraze, București, 2014, p. 51).

nu vizează, așadar, un anumit comportament, ci un mod de a fi. Cineva care se încumetă la lucrarea duhovnicească, prin împlinirea poruncilor, va constata că nicio situație a vieții, nicio acțiune dintre cele pe care le săvârșim de-a lungul zilei nu sunt lipsite de relevanță spirituală.

Viața duhovnicească le socotește pe toate

Diverși autori cu viață îmbunătățită au evidențiat, de-a lungul timpului, aspectul acesta: faptele obișnuite, gândurile și cuvintele, lucrurile lumii create, spațiul și timpul, existența în ansamblul ei, toate sunt într-o legătură strânsă cu Dumnezeu, putând primi o valoare spirituală decisivă în urcușul duhovnicesc. De aceea, în textele *Filocaliei* găsim formulate prescripții ce vizează toate aspectele vieții omenești, și felul în care se cade să ne îngrijim de fiecare în parte. De vreme ce Fiul lui Dumnezeu S-a făcut om, cuprinzând în Sine, curățind și sfințind întreaga fire omenească, în devenirea noastră întru asemănarea cu El toate cele omenești contează: felul cum gândim, modul cum întrebuințăm puterile sufletești, cuvintele pe care le spunem, faptele pe care le săvârșim, modul cum înțelegem raportarea la semeni și la întreaga Creație. Contează cât și cum anume ne sârguim pentru rugăciune, în interioritatea noastră, cum și ce gândim despre noi înșine – în vremea dintre ceasurile laudelor, câtă vreme suntem singuri – felul cum înțelegem să luptăm pentru a lega gândurile noastre de gândul la Dumnezeu, cât de încăpătoare ne este inima, cât de cuprinzătoare ne este purtarea de grijă pentru ceilalți, cu ce intensitate simțim chemarea lui Dumnezeu, vocația despătimirii și a îndumnezeirii noastre, și lucrarea Lui tainică în noi, în viața semenilor și în istoria lumii.

Strădania aceasta, de a instaura în sine, cu ajutor divin și prin multă osteneală, o nouă dispoziție lăuntrică, o nouă înțelegere a vieții, o nouă vedere a semenilor și a lumii, este de fapt lucrarea despătimirii. În forma ei deplină, credința și spiritualitatea ce decurge din ea nu sunt altceva decât trăirea acestei vieți noi în Duhul Sfânt, prin Fiul Întrupat ca om, într-o tot mai apropiată de deplinătate participare la comuniunea de iubire a Persoanelor Treimii.

Privirea spirituală, care sesizează lucrarea lui Dumnezeu, trebuie să cuprindă întreaga realitate. Sfântul Maxim Mărturisitorul accentuează în repetate rânduri acest aspect: „Cel ce nu se oprește la latura văzută a slujirii trupești a legii, ci, pătrunzând prin căile minții în fiecare dintre simbolurile văzute, află rațiunea divină perfectă, ascunsă în fiecare, în această rațiune găsește pe Dumnezeu însuși. Dibuind bine prin puterea minții în materia prescripțiilor legii, ca într-o grămadă de lucruri amestecate, va afla undeva ascuns în carnea legii mărgăritarul-rațiune, care scapă cu totul simțirii. La fel și cel ce nu circumscrie firea celor văzute numai la cât cuprinde simțirea, ci cercetează cu mintea în chip înțelept rațiunea din fiecare făptură, descoperă pe Dumnezeu, aflând din măreția arătată a lucrurilor însăși cauza lor."[252]

Textul Scripturii, textura Creației și teritoriul lăuntric în lumina Duhului

O anumită activitate a minții, care Îl descoperă pe Dumnezeu cercetând în chip înțelept rațiunea din fiecare făptură, însoțește și definește viața spirituală autentică. Cu alte cuvinte,

[252] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Răspunsuri către Talasie*, pp. 150-151.

faptele zilnice sunt însoțite de o lucrare interioară, aceea de a descoperi rațiunile puse de Dumnezeu în cele sensibile. Deși viața spirituală este expresia cea mai înaltă a îngrijirii de sine, ea păstrează o atenție, o considerație pentru întreaga Creație.

În același răspuns, pomenit mai sus, formulat de Sfântul Maxim Mărturisitorul, primim indicații despre maniera adecvată de receptare de către om a textului Scripturii, a texturii Creației și a celor din teritoriul său lăuntric. Străduindu-se să depășească latura văzută a Creației, omul se situează într-o aceeași înțelegere ca și cel ce caută să deslușească, în Scriptură, și duhul celor scrise, nu doar litera. Și, în fine, cele două sunt înrudite cu strădania de a distinge, în interioritatea persoanei, mintea de simțire. Căutarea lui Dumnezeu în toate este, în final, una și aceeași. „Dat fiind așadar că însușirea proprie a celui ce dibuiește este discernământul, care pătrunde prin cunoștință simbolurile legii și contemplă cu știință firea văzută a lucrurilor, acela deosebește cele din Scriptură, din creațiune și din sine însuși. În Scriptură deosebește litera și duhul, în creațiune rațiunea și ceea ce se vede la suprafață, iar în sine mintea și simțirea. Apoi, luând din Scriptură duhul, din creațiune rațiunea, și din sine mintea și unindu-le indisolubil întreolaltă, află pe Dumnezeu, cunoscându-L pe cât se cuvine și pe cât este cu putință în minte, în rațiune și în duh."[253]

Temeiul acestei deschideri este însăși Întruparea Fiului și se vede deslușit la Pogorârea Duhului Sfânt. La începutul lumii, „Duhul lui Dumnezeu se purta pe deasupra apelor" (*Facerea* 1, 2). La Întruparea Fiului ca om, întreaga fire omenească a fost cuprinsă în El, și întreg cosmsosul e recapitulat în Trupul lui

[253] Sf. Maxim Mărturisitorul, *Răspunsuri către Talasie*, pp. 150-151.

omenesc. Duhul lui Dumnezeu, Care din veșnicie purcede din Tatăl și Se odihnește în Fiul, Se odihnește acum, după Întruparea Fiului ca om, și după Învierea Lui, și în Trupul și Sufletul Lui omenești, putând lucra, prin aceasta, în întreaga fire omenească, în viețile tuturor oamenilor, și în întreaga Creație.

De aceea, trăirea spiritualității creștine își verifică autenticitatea nu doar prin îngrijirea față de sine, ci și prin această deschidere iubitoare și încăpătoare față de toți semenii și față de întreaga Creație, nesituând nimic din ceea ce e existent în afara lucrării lui Dumnezeu. De putința unei astfel de îmbrățișări iubitoare, care să dea mărturie de credința tare că în toate cele create stă ascunsă purtarea de grijă a lui Dumnezeu față de toți oamenii, de aceasta suntem chemați să dăm dovadă astăzi, nu doar prin cuvânt, ci prin însuși felul în care trăim, în fiecare zi, în raport cu fiecare dintre semenii noștri.

VI.3. Nașterea omului prin cuvânt

Într-un grup de sunete, și în trupul unor litere cu ajutorul cărora se scrie, cuvântul poartă înțelesuri. Folosind cuvinte, adăugăm unui lucru pe care îl avem la îndemână un anumit înțeles. Și tot prin cuvinte ne putem dezvălui gândurile.

Viața omului e decisiv legată de cuvânt. Exprimarea fiecărei persoane, granițele culturii în care se naște, reglementările politice, acordurile economice, schimburile și producțiile culturale, dar și depozitarea datelor cunoașterii, toate sunt strâns legate de limbaj, de limbă, de cuvânt.

O parte considerabilă din civilizația și culturile lumii sunt edificii înălțate prin cuvânt. Faptele de viață, parcursul umanității prin istorie sau descoperirile științifice sunt fixate în cuvinte, primind un veșmânt de semne și sunete care îngăduie transmiterea lor de-a lungul generațiilor. De aceea, viața societății și a omului, dar și mișcarea lumii prin istorie sunt, în bună măsură, o vorbire a umanității, o exprimare a oamenilor care se dezvăluie și care îi pot înțelege pe ceilalți prin cuvinte.

S-ar putea spune că, fără a fi neapărat scriitor, omul – ființa cuvântătoare – se scrie și se povestește pe sine de la primul gângurit al prunciei până la ultima suflare de viață, îmbrățișând neîncetat propria lui existență, lumea interioară și istoria pe care o traversează în propriile sale cuvinte. Poezia, cântecul sau reflecția filosofică pot fi privite în forma unor strădanii

omenești de a eterniza prin cuvinte înțelesurile excepționale ale condiției și ale vieții omenești. Educația, ca însușire a unor date și fapte despre lume, strânse de-a lungul generațiilor, se face mai ales prin cuvânt. În fine, și conflictele interpersonale, și cele internaționale pot fi văzute ca locuri ale vieții, configurate în bună măsură de cuvinte; unele pronunțate apăsat, altele șoptite sau trecute sub tăcere, unele edificatoare, altele înșelătoare, unele în stare să zidească, altele să distrugă.

Supraîncărcare cognitivă: fast-food cultural și data smog

Între numeroasele particularități ale lumii în care trăim, una poate fi constatată cu ușurință: utilizarea abuzivă a cuvintelor, a mesajelor scrise sau vorbite. Trăim într-o lume cu tot mai multe mijloace de comunicare, având parte de tot mai multe publicații online, posturi de radio și televiziune (multe dintre ele găzduite în spațiul virtual), cu tot mai multe pagini web. Toate acestea configurează un ambient de comunicare generalizată, un schimb de mesaje și informații la nivel planetar. Este vorba despre o situație nouă de viață, pentru persoană și comunitate, în care primim, ascultăm, vedem și citim tot mai multe mesaje, tot mai multe cuvinte. Avem acces la un volum de informații tot mai mare, depozitate în tot mai multe producții radiofonice sau de televiziune, înregistrări audio sau video, mesaje publice sau personale, postate în spațiul virtual.

Avem parte, așa cum am mai spus, dacă este să privim literatura de specialitate, de un *fast-food cultural*[254], de o inflație de știri și noutăți ce creează un smog de date (*data smog*).[255] Este

[254] Pierre BOURDIEU , *Despre televiziune*, Ed. Art, București, 2007, pp. 42-43.
[255] Semnificativ este faptul că termenul *smog* provine din combinația a două cuvinte din limba engleză, *smoke* (= fum) și *fog* (= ceață).

remarcată aici o „explozie de date irelevante, neclare, și pur și simplu erodate", care ajung la noi via mass-media, în condițiile în care „oamenii au limite clare în ceea ce privește volumul de informații pe care pot să îl proceseze."[256] Acesta din urmă este și motivul pentru care se consideră că abundența datelor nu determină decât o supraîncărcare cognitivă a ambientului vieții personale și comunitare.[257]

Unele observații și măsurători simple arată că, în mod obișnuit, putem procesa până la o limită de 120 de biți de informații pe secundă, ceea ce înseamnă că putem urmări cel mult două persoane care ni se adresează simultan.[258] Și atunci, cum putem salva precizia atenției, liniștea zăbavei, adâncimile ființei de asediul informațiilor?

Entropia psihicului și epuizarea eului

Abundența cuvintelor, a informațiilor care se cer procesate, a experiențelor care se cer trăite, aglomerează așadar câmpul vieții de fiecare zi. La acestea se adaugă un întreg

[256] Francis HEYLIGHEN, „Complexity and Information Overload in Society: Why Increasing Efficiency Leads to Decreasing Control", Free University of Brussels, 2002 (draft pentru *The Information Society*), http://pespmc1.vub.ac.be//Papers/info-Overload.pdf, apud Andrew WEIL, *Fericirea spontană*, p. 247.

[257] Daniel J. LEVITIN, *Mintea organizată: cum să gândești corect în era supraîncărcării informaționale*, trad. din engleză de Dan Crăciun, Ed. Publica, București, 2015, p. 47.

[258] D.J. LEVITIN, *Mintea organizată...*, p. 37. Într-o altă abordare psihologică a conștiinței, un autor respectat apreciază că, în mod obișnuit, o persoană poate procesa 126 de unități de informație pe secundă sau 7560 de unități de informație pe minut, însemnând o jumătate de milion pe oră și 185 de miliarde într-o viață de 70 de ani, cu o medie de 16 ore de veghe, incluzând aici toate amintirile, gândurile și activitățile noastre conștiente. (Mihaly CSIKSZENTMIHALY, *Flux: psihologia fericirii*, trad. din engleză de Monica Lungu, Ed. Publica, București, 2015, p. 49).

arsenal de reclame publicitare care solicită și ele un loc în câmpul atenției noastre, și un timp anume pentru a fi cântărite prin judecățile noastre. În același timp, tot mai mulți autori înțeleg voința și atenția ca fiind resurse sau energii limitate. Și, prin aceasta, devine mai ușor de înțeles de ce mediul de viață, prin oferta tot mai generoasă de informații, experiențe și posibilități de acțiune, care se cer analizate și asupra cărora trebuie să decidem, poate diminua considerabil rezervele noastre sufletești, atenția și voința.

Cercetările din aria psihologiei au dovedit experimental că bombardamentul informațional și senzorial poate avea efecte nedorite asupra dispozițiilor persoanei. Un autor recunoscut în câmpul psihologiei introduce conceptul de *epuizare a eului* – stare care descrie „capacitatea diminuată a persoanei de a-și regla propriile gânduri, sentimente sau acțiuni"[259]. Un altul vorbește despre o dezordine în câmpul conștiinței, de o *entropie psihică* – o stare creată de informații ce intră în conflict cu intențiile existente sau care ne distrag de la realizarea lor.[260]

Atenție risipită și existență fragmentată

Ei bine, observația aceasta, potrivit căreia atenția și voința sunt mult fragmentate, câtă vreme în câmpul atenției noastre sunt prea multe ținte sau centre de atracție, este formulată și în textele filocalice. Iată cum formulează Sfântul Isaac Sirul o observație de acest fel: „Când cu ajutorul lui Dumnezeu omul se strânge [reculege, *n.t.*] *din gândirea la cele din afară și după ce a fost mai mulți* [*s.n.*] ajunge

[259] R.F. BAUMEISTER, J, TIERNEY, *Voința...*, p. 33.

[260] M. CSIKSZENTMIHALYI, *Flux: psihologia fericirii*, p. 60.

un singur om, atunci începe să vadă în el lucruri noi, găsește și simte în el semne ascunse, gustând în taină înnoirea..."[261]

Acestea sunt câteva dintre motivele pentru care discuția privind supraîncărcarea cognitivă și suprasolicitarea senzorială, prezente în ambientul culturii de consum și intensificate în aceste zile de sfârșit de an, devine relevantă spiritual.

Pe de o parte, rugăciunea, smerita cugetare, lectura și reflecția pe marginea unui text din Sfânta Scriptură, dar și cultivarea virtuților cer un anumit ambient de viață personală, care să favorizeze lucrarea lăuntrică, într-un loc ferit de informații și imagini care ar putea tulbura. Pe de altă parte, o distanță suficient de mare de teritoriul suprasolicitant cognitiv nu procură automat o dispoziție lăuntrică. Lucrările specifice vieții spirituale nu se produc în mod automat, nu ies la iveală cu necesitate, ca efect al îndepărtării de lume. Sunt necesare alte nevoințe personale, alte lucrări ascetice care contribuie la lucrarea despătimirii.

Potrivit spiritualității creștine, o viață autentică presupune o anumită înstrăinare de lume. „Depărtarea de lume aduce adăpostirea lângă Hristos"[262], scrie Teolipt al Filadelfiei, în debutul unui cuvânt despre ostenelile duhovnicești. Însă aici nu este vizată înstrăinarea de lumea locuită de oameni, prin îndepărtarea fizică de ea și de ei, ci o anumită dezlipire de lucrurile supuse simțurilor și de plăcerile trupului. „Alipirea de lucrurile supuse simțurilor și de trup"[263] vizează

[261] Sf. Isaac Sirul, *A patra sută a capitolelor despre cunoaștere*, &61, în: *Cuvinte către singuratici*, p. 219.
[262] Sf. Teolipt al Filadelfiei, *Cuvânt despre ostenelile vieții călugărești*, în col. *Filocalia*, vol. 7, Ed. Humanitas, București, 1997, p. 45.
[263] Pr. Dumitru Stăniloae, Nota 42, în: Sf. Teolipt al Filadelfiei, *Cuvânt despre ostenelile vieții călugărești*, p. 45.

mai degrabă un mod de întrebuințare a lumii. Aceasta constituie lumea la care se referă Teolipt. De aceasta din urmă trebuie să se îndepărteze cei ce vor să câștige dragostea lui Dumnezeu. Observația aceasta o găsim formulată și în altă parte: „Este cu neputință ca cineva să lucreze la desăvârșirea lui, dacă nu iubește însingurarea", afirmă părintele Cleopa. Și, dacă mai era necesar să se precizeze, în această primă chestiune e semnificativă convergența acestor constatări duhovnicești din practica vieții creștine cu unele rezultate din aria neuroștiințelor vieții sprituale. Este vorba despre date care indică faptul că un mediu caracterizat de suprastimulare senzorială nu facilitează cultivarea și dispoziția reflexivă.[264]

Pe de altă parte, simpla îndepărtare de zgomotul lumii nu furnizează în mod automat liniștea duhovnicească. Și în legătură cu acest aspect, găsim numeroase observații în textele filocalice, privind nevoințele duhovnicești necesare pentru dobândirea liniștii. Reluăm aici recomandarea Sfântului Grigorie Sinaitul, menționată la începutul lucrării: „Cel ce se liniștește este dator mai întâi să aibă ca temelie aceste cinci virtuți pe care să ridice clădirea lucrărilor sale: tăcerea, înfrânarea, privegherea, smerenia și răbdarea. Iar ca lucrări bine plăcute lui Dumnezeu trebuie să le aibă pe acestea trei: cântarea, rugăciunea și citirea; și lucrul mâinilor, dacă este neputincios (la cele dintâi). Căci virtuțile pomenite, nu numai că le cuprind pe toate, ci se și susțin una pe alta. El trebuie să se îndeletnicească de dimineața cu pomenirea lui Dumnezeu, prin rugăciune, și cu liniștirea inimii."[265]

[264] *Cf.* I.I. Goldberg, et alii, „When the Brain Loses Its Self...", pp. 329-339.
[265] Sf. Grigore Sinaitul, „Capete după acrostih", cap. 99, în: col. *Filocalia*, 7, Ed. Humanitas, 1999, p. 130.

Cum se poate vedea, rugăciunii îi premerg tăcerea și liniștirea ca lucrări ce pot da interiorității omenești o anumită limpezime capabilă să ofere înțelegerea celor mai presus de înțelegere la care se pregătește să urce prin rugăciune, adică a celor dumnezeiești.[266]

Omul, ființa cuvântătoare, și cuvântarea lui Dumnezeu adresată lui

Din perspectivă teologică, situația aceasta excepțională a cuvântului în viața omului și a lumii, faptul că mai toate mișcările lui și ale ei prin istorie sunt legate de cuvânt, are o cauză lămuritoare. Întreaga Creație a fost gândită din veșnicie de Dumnezeu, Treimea de Persoane care experiază plenar iubirea și comuniunea deplină din veșnicie. Ca rod al acestei convorbiri și dăruiri reciproce de iubire între Persoanele Sfintei Treimi, Creația este zidită prin Cuvântul lui Dumnezeu, Care a zis și s-a făcut (de exemplu, *Facerea* 1; 3, 6, 9). Prin Fiul, Cuvântul lui Dumnezeu, înțelegem că au fost făcute toate (*Ioan* 1, 3), iar omul – făptură după chipul lui Dumnezeu-Cuvântul - este, cum altfel?, o ființă cuvântătoare.

Așa tâlcuiește Teologia minunata putință a omului de a se exprima prin cuvânt și de a găsi expresii potrivite pentru realitățile vieții. Într-adevăr, oamenii pot să îmbrace realitatea

[266] „E nevoie de liniștire, fiindcă ea păzește simțurile de zarva din afară și dă prilejul potrivit pentru ostenelile trupului și ale sufletului, făcând aceasta prin pacea pe care o dă grație zăbavei din ea și grație vigilenței asupra trupului și a sufletului pe care o îngăduie, oprind prilejurile ce se năpustesc în mod obișnuit asupra cuiva, fie de bunăvoie, fie din întâmplare, în cele din afară" (Sf. ISAAC SIRUL, *Cuvânt către cei însinguraţi*, Cuvântul 1 &18, trad. de arhid. Ioan Ică jr., Ed. Deisis, Sibiu, 2007, p. 92).

în cuvinte, fixând un anumit înțeles din ea, care devine astfel mai ușor de transmis. Și, vorbind, noi putem desface o parte din miezul realității, scoțând la iveală o parte din tainele lumii create, introducându-i și pe semenii noștri în ele, prin cuvintele despre ele. Însă acestea se petrec așa, pentru că la început Dumnezeu a făcut lumea prin Cuvântul Său, și pe om după Chipul Cuvântului Său. Și pentru om a făcut întreaga lume, ca o vorbire a Sa către el, exprimându-Se pe Sine prin lucrurile lumii. Sfântul Maxim Mărturisitorul face adesea sublinierea aceasta că întreaga Creație este prima Scriptură, prin care Dumnezeu Se adresează omului.

Omul este, cum a formulat Sfântul Grigorie de Nyssa, un *microtheos*, într-o lume care constituie ea însăși, cum se poate vedea, o cuvântare a lui Dumnezeu cu noi. Părintele Dumitru Stăniloae scrie că lumea este o „cuvântare a lui Dumnezeu adresată omului", Dumnezeu așteaptă ca omul „să sesizeze intențiile Lui puse în lucruri" și, prin descoperirea lor, să ajungă la El.

Nici după căderea lui Adam cuvântarea lui Dumnezeu către om nu încetează, ci devine mai evidentă, prin cuvintele Scripturii. Sfântul Ioan Gură de Aur subliniază că Scriptura este o vorbire a lui Dumnzeu adresată omului: „La început, când a făcut Dumnezeu pe om, Dumnezeu vorbea cu oamenii, atât cât era cu putință oamenilor să-L audă. [...] Când, în sfârșit, oamenii au ajuns nevrednici de a mai vorbi cu Dumnezeu, Dumnezeu, vrând să reînnoiască prietenia cu ei, le-a trimis scrieri ca unor oameni care stau departe, pentru a atrage la El toată firea omenească."[267]

[267] Sf. IOAN GURĂ DE AUR, *Omilii la Facere*, Omilia II, II, în col. *PSB*, 21, pp. 39-40.

Cuvinte curate, șlefuite în tăcerea lucrătoare, spre slava Cuvântului

În zilele sfârșitului de an, în decorul luminos al lumii, împodobit cu multe reclame luminoase și oferte de divertisment, prăznuim Nașterea Fiului lui Dumnezeu, Întruparea Cuvântului. Pentru a recepta înțelesurile adânci și luminoase ale acestei taine mai presus de putințele omenești de curpindere și de înțelegere, este nevoie de o dispoziție interioară adecvată. Tocmai de aceea, la fel ca în preajma tuturor marilor sărbători, Tradiția vie a Bisericii le recomandă tuturor celor care doresc să se hrănească cu bucuria mare și tainică a Sărbătorii să lucreze, după putință, despătimirea. Tăcerea, înfrânarea, privegherea, semerenia și îndelunga răbdare, așa cum am văzut, sunt lucrări pe care Sfântul Grigorie Sinaitul le vede necesare pentru a pregăti dispoziția sufletească pentru rugăciune și cântare.

Într-un mod special, în colinde se împletesc minunat rugăciunea și cântarea, încât putem primi îndemnul pentru cultivarea lăuntrică formulat de Sfântul Grigorie Sinaitul pentru o situare adecvată, spirituală în raport cu toate ofertele lumii. Și, în felul acesta, adunați din rispirea informațională a lumii, vom putea distinge între simpla plăcere a simțurilor și adânca bucurie spirituală care poate fi trăită lăuntric de cel pregătit duhovnicește prin post, rugăciune, spovedanie și lucrare despătimitoare. Și, învredniciți prin acestea, cu tăcerea contemplatoare, plină de uimire, și prin cântarea cuvintelor curate, să cinstim Taina Nașterii, Întruparea Cuvântului, în rugăciune și colind.

VI.4. Instrumentele sufletului omenesc

Pentru descrierea experienței credinței în Dumnezeu și a cunoașterii Lui Dumnezeu, sfinții deslușesc în ființa omenească alte funcții și puteri decât cele cu care operează în mod curent psihologia. Aceasta și pentru faptul că altele au fost criteriile slujitoare judecăților lor, altele au fost și experiențele care au condus la aceste împărțiri. Oricum, analiza comparativă a celor două perspective și înțelegeri cu privire la om este un subiect în sine. Ne limităm la a spune că, pentru omul zilelor noastre, cunoașterea științifică actuală sau anii petrecuți în școală pot sugera că a cunoaște înseamnă a însuși o serie de date, într-un mod logic, cu explicațiile lor corespunzătoare, a memora o serie de fapte, concepte sau definiții, a deprinde o succesiune de operațiuni, să spunem, sau de proceduri, dacă este să vizăm abilitatea de a executa ceva anume. În experiența părinților duhovnicești însă, etapele cunoașterii lui Dumnezeu sunt străbătute de om prin alte facultăți decât cele prezente în aceste activități de învățare: se vorbește adesea de minte, în diferență cu rațiunea, de simțirea minții, în deosebire de simțuri, de inimă și de iubire. Încercăm să le prezentăm succint, tocmai pentru a evidenția faptul că experiența credinței în Dumnezeu și a cunoașterii Lui este de cu totul alt ordin decât cunoașterea științifică a naturii.

Subiectul uman nu poate fi obiect al cercetării, nici măcar pentru științele pozitive. Între altele, pentru că psihicul uman

este concomitent și subiectiv și obiectiv. Este obiectiv în sensul că psihicul unui subiect independent există, ființează ca atare. În același timp, este și subiectiv – din perspectiva cunoașterii, fiecare individ implicându-se în cunoaștere prin chiar însușirile care îi servesc și la cunoașterea psihicului. Dar el are și o dublă valență, materială și ideală. Materială este considerată originea sa, fundamentarea biologică a activității psihice fiind considerată materia cenușie. Însă creierul uman este doar suportul activității psihice, al cărei conținut este ideatic – imagini, idei dobândite, individuale sau colective.

Psihicul uman apare, de asemenea, simultan în calitate de produs și de proces. Există o curgere procesuală care caracterizează întreaga activitate psihică, iar produsul reprezintă un concentrat, suma și stadiul momentan al acestor procese dinamice ale psihicului uman. Psihicul este întâlnit atât în stare latentă (interiorizată, ascunsă), cât și în stare exterioară, manifestă. Complexitatea este sporită de faptul că de cele mai multe ori cele două aspecte nu coincid. Ceea ce este manifest nu acoperă ceea ce este ascuns, și nici invers.[268]

Știința nu poate defini conștiința

Definirea conștiinței, din punct de vedere științific, păstrând rigoarea exigențelor „cunoașterii pozitive", este imposibilă. Imposibilitatea definirii și a înțelegerii psihicului uman este fundamentată nu pe incapacitățile tehnologice, ci pe principii logice. Problema relației între creier și psihic, precum și cea a conștiinței, fac parte dintre cele care nu se pot rezolva. Una

[268] Mielu ZLATE, *Introducere în psihologie*, Ed. Casa de Editură și Presă „Șansa" SRL, București, 1994, pp. 181-185.

dintre demonstrațiile cel mai des utilizate pentru această afirmație este o celebră teoremă a lui A.M. Turing, potrivit căreia pentru orice problemă insolubilă de tip recursiv există o altă problemă, care are un grad de insolubilitate chiar mai mare.[269] Problema ar putea fi insolvabilă sau indecidabilă, însemnând că formularea unui răspuns este imposibilă, în vreme ce alții consideră că ea este probabil mai presus de posibilitățile inteligenței umane. Subiectul uman transcende, potrivit psihologiei contemporane, toate modelele și structurile care îl descriu.

Gândirea patristică a făcut, de asemenea, această distincție, între cunoașterea rațională a lucrurilor sensibile și inteligibile și cunoașterea a ceea ce este dincolo de ele. Înțelegerea distincției dintre cele două forme de cunoaștere este o etapă indispensabilă, tocmai pentru că explică de ce este necesară desprinderea de cugetarea la cele sensibile sau inteligibile. Sfântul Maxim Mărturisitorul scrie: „Cele sensibile și cele inteligibile sunt la mijloc între Dumnezeu și oameni. Doar ridicându-se deasupra lor, mintea omenească se apropie de Dumnezeu, nerobită de cele sensibile în activitate și nereținută de cele inteligibile în contemplație."[270]

Omul, cel mai mare mister al Universului

Aici se cuvine a arăta că toate aceste considerații ne dezvăluie, într-un fel, că, în ordinea experienței directe a lumii în care trăim, cel mai mare mister la care avem acces direct și în mod comun nu este natura sau Universul, ci subiectul uman.

[269] Leonard GAVRILIU, *Dicționar de cerebrologie*, Ed. Univers Enciclopedic, București, p. 119.

[270] Sf. MAXIM MĂRTURISITORUL, *Quaestiones ad Thalassium*, *apud* Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină*, p. 268.

Chiar dacă dimensiunile și minunile Universului sunt copleșitoare, cu mult mai mare este minunea că el poate intra în gândurile și reflecțiile noastre. Nu dimensiunile lui și nici măreția lui, nu complexitatea lui, și nici faptul că îl putem înțelege cu instrumentele rațiunii noastre; nu acestea sunt cele mai adânci dintre mistere, ci însuși subiectul uman care le poate cunoaște, și, peste toate, centrul ființei lui, capacitatea aceasta extraordinară a persoanei umane, a subiectului ce posedă conștiință, prin care se deosebește de lumea în care trăiește, putând să o sesizeze ca pe ceva distinct.

Părintele Stăniloae scrie că prin această poartă, prin adâncirea înțelegerii noastre ca subiecți umani în diferență cu lumea și în comuniune de iubire cu semenii, ne putem apropia în ultimă instanță de comuniunea cu Dumnezeu. „Numai subiectul cugetărilor, suveranul cel mai înalt pe care îl întâlnim în lume, ridicându-se peste toată ordinea obiectelor și susträgându-se oricărei prize, [...] este singura entitate care poate avea oarecare asemănare cu Dumnezeu", spune părintele Stăniloae. (Teologic, diferența între subiecte și obiecte se articulează chiar la începuturi, prin faptul că, spre deosebire de întreaga Creație, omul a fost făcut după chipul lui Dumnezeu, primind de la El suflarea de viață – *Facerea* 1, 27; 2, 7.)

Părintele Stăniloae face precizarea că, văzute în raport cu subiectul uman, toate lucrurile lumii sensibile și toate conceptele alese pentru exprimarea lor sunt obiecte. Tot ceea ce se poate defini, ce se poate situa în limbaj, este obiect, întrucât poate fi definit în cadrul cugetării.[271] Dimpotrivă,

[271] Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină*, p. 270.

un subiect, o persoană umană, nu poate fi cuprins în limbaj. El se întâlnește și se experiază, nu se experimentează, dar nu se poate epuiza. Părintele Stăniloae spune că distincția aceasta este importantă întrucât „Dumnezeu, fiind subiect, nu este după asemănarea lucrurilor, a conceptelor, a ceea ce poate fi conținut al cugetării, al obiectelor în general."[272]

Ajungând la înțelegerea subiectului cugetărilor din lumea creată, ne putem apropia de înțelegerea lui Dumnezeu ca subiect Absolut.

Rațiune și Minte

Diferența dintre subiect și obiect corespunde și celei dintre laturile angajate în cunoașterea lor: rațiune și minte. Din perspectiva teologiei, există o deosebire importantă între cele două. Rațiunea cugetă lucrurile, cuprinzându-le în concepte definite, numite și „ale rațiunii" pentru faptul că pot fi obiecte ale rațiunii. Pentru tot ceea ce experimentăm în viața cotidiană, pentru tot ceea ce cunoaștem prin intermediul rațiunii, putem folosi limbajul conceptual. Însă, așa cum am văzut, cuvintele pot opri, în multe situații, înaintarea noastră spre ceea ce este dincolo de ele, tocmai pentru că înțelesul lor este unul limitat și sărac în raport cu pretenția de semnificare. Aceasta arată că, de fapt, trebuie să părăsim toate conceptele și să ne ridicăm mai presus de rațiunea care formează concepte, pentru a sesiza ceea ce este indefinibil prin cuvinte.

[272] Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină*, p. 270.

Mintea e pentru Dumnezeu

Pe subiect nu-l poate sesiza raţiunea, iar dificultatea ştiinţelor din câmpul psihologiei de a defini omul într-o ultimă instanţă poate sugera acest lucru. Mintea, însă, nu cugetă realităţile prin concepte. Prin ea sesizăm intuitiv ceea ce nu poate fi cuprins în cuvinte. Acest înţeles face ca „omul să fie esenţial minte, iar mintea să fie locul în care sălăşluieşte Dumnezeu. Ea este aceea care îi asigură omului inseparabilitatea în raport cu transcendenţa divină."[273] În viaţa omului, „ochiul priveşte cele văzute, iar mintea înţelege cele nevăzute", sesizând înţelesurile nevăzute din cele văzute. Mintea are o constituţie care, în înţelesul patristic, este specifică destinaţiei sale: aceea de a-L primi pe Dumnezeu.

Sfântul Grigore de Nyssa scrie: „Vom cunoaşte atunci când am fost cunoscuţi, pentru că vom amesteca această putere deiformă şi dumnezeiască, adică mintea şi raţiunea noastră, cu ceea ce este propriu ei, şi chipul s-a urcat la originalul spre care tinde acum." Părintele Stăniloae comentează aici: „Propriu minţii şi raţiunii e Dumnezeu. Pentru El sunt făcute acestea. Pe El Îl caută ele şi în mediul Creaţiei. Până când nu sunt unite cu El şi nu-L cunosc pe El deplin, prin împărtăşirea de El, sunt nemulţumite, pentru că se ocupă cu ceva ce e mai prejos de dorinţa lor. În felul acesta mintea noastră [...] se doreşte umplută de Dumnezeu."[274]

Pentru a arăta şi mai desluşit faptul că mintea nu este o raţiune înzestrată cu mai mult rafinament, adăugăm faptul că

[273] Dumitru Stăniloae, *Elemente de Antropologie Ortodoxă*, p. 242, *apud* Preot Ioan C. Teşu, *Virtuţile creştine, cărări spre fericirea veşnică*, Ed. Mitropoliei Moldovei şi Bucovinei, Iaşi, 2001, p. 167.
[274] Nota 39, în: *Ambigua*, p. 115

în multe texte se face referire la o anumită simţire a minţii, ce constă în distingerea precisă a realităţilor din lumea nevăzută. „Precum prin simţul gustului trupesc, când se află în stare de sănătate, deosebim fără greşeală cele bune de cele rele şi dorim cele bune, tot aşa mintea noastră, când începe să se mişte în deplină sănătate şi fără griji, poate să simtă din belşug mângâierea dumnezeiască."[275] Acolo ea este în stare „de contemplaţie şi de simţire, şi de gustare a bunătăţilor în care se află."[276]

Inima

În ultimă instanţă, în viziunea patristică, locul prin care omul, ca subiect personal, participă la comuniune, centrul vieţii sale sufleteşti şi spirituale, este inima. În esenţă, inima are un înţeles spiritual, nicidecum pe cel de organ fiziologic. Ea este sediul central al minţii, „omul dinlăuntru", „centrul fiinţei umane, rădăcina facultăţilor active (a intelectului şi a voinţei), punctul de unde provine şi către care se întoarce întreaga viaţă duhovnicească"[277]. Spre deosebire de „minte care este una din simţirile sufletului, [...] inima este şi rădăcina, dar şi cea care cuprinde şi ţine la un loc simţirile dinăuntru"[278].

Întrucât este centrul vieţii duhovniceşti, inima omului este şi vârful cel mai înalt al sfinţeniei. Iisus Hristos a zis: „Împărăţia cerurilor este înlăuntrul vostru" (*Luca* 17, 21), „arătând

[275] Diadoh Al Foticeii, *Cuvânt ascetic despre viaţa morală, despre cunoştinţă şi despre dreapta socoteală duhovnicească*, cap. 30, în: col. *Filocalia*, 1, p. 348.
[276] Sf. Simeon Noul Teolog, *Cele 225 de capete teologice şi practice*, &18, în: col. *Filocalia*, 6, Ed. Humanitas, Bucureşti, 1997, pp. 54-55.
[277] Vladimir Lossky, *Teologia mistică a Bisericii de Răsărit*, traducere, studiu introductiv şi note de Vasile Răducă, Ed. Anastasia, Bucureşti, 1993, p. 231.
[278] Sf. Isaac Sirul, *Cuvinte despre sfintele nevoinţe*, cuv. 83, în: col. *Filocalia*, 10, p. 415;

dumnezeirea care se află înlăuntrul inimii" (Filotei Sinaitul). În alt loc, se spune că raiul, sădit de Dumnezeu la răsărit în Eden (*Facerea* 2, 8), este chip al omului dinlăuntru. Omul are ca pământ, în Eden, inima sa, iar ca pom pe care a-l sădi cu voia, mintea lui zidită după chipul lui Dumnezeu. Iar Edenul cel văzut e sădit la răsăritul soarelui văzut, pentru că soarele văzut e chipul soarelui cugetat (Dumnezeu). Deci, inima omului este „pământul din Eden" care așeaptă să fie sădit spre „luminile cunoștinței soarelui cugetat".

Raiul este în inima noastră

Calist Patriarhul spune că „inima lipsită de lumina cunoștinței nu poate produce înțelesuri și gânduri dumnezeiești și lucrări vrednice de Dumnezeu și nu se poate umple deplin de vederi dumnezeiești [...] ca să fie un rai nou și mai presus de lume."[279]

Părintele Stăniloae comentează aici: „Inima omului, ca eden lăuntric, e sădită spre răsăritul soarelui sau al minții care o luminează și-i dă putere să rodească. Dar acest soare spiritual omenesc își primește lumina de la cel dumnezeiesc. Acesta e izvorul a toată lumina. De acolo răsare lumina minții omenești. Soarele dumnezeiesc e văzut întâi de mintea omului sau se reflectă în ea și din ea se răsfrânge asupra inimii omului. Numai de aceea se poate numi și mintea omului soarele spiritual din om, ca chip și oglindă a Soarelui dumnezeiesc. Dar mintea în starea ei naturală nu e despărțită de inimă. De aceea nici de Soarele dumnezeiesc. Acesta, precum prin minte își comunică

[279] CALIST PATRIARHUL, *Capete despre rugăciune*, cap. 15, în: col. *Filocalia*, 8, pp. 220-222.

lumina, prin inimă își comunică căldura iubirii. Și precum mintea comunică inimii lumina primită de la Soarele dumnezeiesc, așa inima comunică minții iubirea primită de la același Soare. De aceea, numai amândouă, ca ochi îmbinați, prind viață dumnezeiască, dat fiind că lumina adevărată e și iubire și iubirea adevărată e și lumină."

VI.5. De la cunoaştere la viaţa deplină

Într-o lume preocupată de progresul economic, dezideratele cantitative par să le acopere pe cele calitative, urgențele și viteza descalifică răbdarea, lucrurile accesibile imediat tind să le estompeze pe cele care se câștigă greu, iar articolele și producțiile de divertisment, ușor de transmis la nivelul maselor, prin intermediul televiziunilor, par să depășească în importanță aspectele lăuntrice, care țin de adâncimea ființei.

În evul științei, cu informații extraordinare despre tainele Universului și despre adâncimile psihicului omenesc, în epoca tehnologiilor, cu inginerii care dovedesc puterea noastră de a fi creatori de roboți și artiști ai materialelor artificiale, în era cunoașterii, în care putem accesa cu ușurință o parte considerabilă din informațiile ce privesc faptele de cultură și descoperirile științifice agonisite veacuri la rând, pe întreg cuprinsul civilizațiilor, prin doar câteva comenzi executate la tastatura unui calculator conectat, în vremurile acestea, omul nu a devenit în mod considerabil mai bun. Mai degrabă omul și omenirea dovedesc deopotrivă faptul că, în ciuda putințelor lor sporite, a informațiilor pe care le dețin despre lume și viață, nu pot capitaliza aceste achiziții formidabile, fără precedent.

De aceea, pe măsură ce știm mai mult, și putem face mai multe, devine tot mai necesar să (re)legăm malul cunoașterii de malul vieții ca atare, să unim ceea ce știm cu ceea ce suntem.

Mulți autori de filosofie din perioada veche au arătat un interes deosebit pentru latura practică a vieții, pentru îngrijirea de sine. În epoci diferite, Empedocle, Socrate, Diodor din Sicilia sau Seneca au fost preocupați de identificarea unor posibilități concrete de cultivare a virtuților, pentru a produce o schimbare reală a vieții. În diverse locuri din scrierile lor, pot fi întâlnite astfel de practici spirituale care urmăresc exersări ale corpului, teme de reflecție, cultivarea atenției, forme de îngrijire de sine sau modalități de menținere a vigilenței.

Toate acestea indică, în ultimă instanță, diverse abordări ale sinelui, o anumită preocupare de sine – care ar putea fi înțeleasă ca forma cea mai generală a spiritualității.[280] Am putea include aici atenția la sine și toate celelalte activități pe care cineva le-ar putea exercita asupra sa, cunoașterea de sine, a lua propriul sine în îngrijire, sau cultivarea bună a sinelui.[281] Pentru fiecare dintre aceste preocupări sunt formulate exerciții concrete ale spiritului: retragerea în sine[282], tehnici de meditație (în special de meditație asupra morții), examenul de conștiință, tehnica filtrării reprezentărilor sau examinarea ideilor.

Lumea privită de sus – „overview effect"

Una dintre expresiile cele mai grăitoare ale ființei omenești se întrevede în felul concret în care ea se raportează la

[280] *Cf.* Michel FOUCAULT, *Hermeneutica subiectului. Cursuri la Collège de France (1981-1982)*, trad. de Bogdan Ghiu, Ed. Polirom, Iași, 2004, p. 41.
[281] *Cf.* M. FOUCAULT, *Hermeneutica subiectului...*, pp. 37-49.
[282] O anumită retragere în sine este prezentă și în recomandările formulate de monahismul creștin. E semnificativ, în discuția aceasta, faptul că recomandările converg și către date experimentale din aria neuroștiințelor, anume către acelea potrivit cărora substimularea senzorială favorizează procesele atenționale și prezervă resursele voinței.

lumea înconjurătoare. Fiecare zi din viața noastră presupune situații mărunte în care, inevitabil, lucrăm în lume, cu lucrurile ei. Și, în osteneala aceasta, oricare ar fi ea, noi șlefuim deopotrivă fațetele propriei ființe, puterile și trăsăturile noastre sufletești. Cu fiecare efort al zilei, cu fiecare obișnuință a vieții, o altă încăpere a ființei se lărgește sau se îngustează, o altă putere a sufletului se întărește sau, dimpotrivă, slăbește. Așa cum bine a spus vrednicul de pomenire părinte Teofil Părăianu, ceea ce facem ne și face într-un anumit fel. Conținutul a ceea ce suntem e dat, în bună măsură, de modul cum înțelegem să fim, în situații concrete, în raport cu lumea și cu semenii.

De aceea, e de înțeles de ce nici autorii scrierilor aparținând spiritualității creștine, nici cei de filosofie nu lasă în afara preocupărilor lor acest câmp vast al vieții omului în lume. În realitate, numeroase texte afirmă cu tărie că felul cum suntem obișnuiți să receptăm și să înțelegem situațiile de zi cu zi dă seama de autenticitatea vieții. Mai mult chiar, viețuirea înțeleaptă se vede în chiar această preocupare și în putința de a urmări propriu-zis, cu atenție, raportarea adecvată la lume și la semeni, în împrejurările concrete ale vieții.

În privința aceasta, stoicii, Platon, dar și mulți autori ai Extremului Orient iau în discuție și un alt raport, particular, anume acela al omului cu întregul cosmos. Întâlnim locuri care abordează o anumită extensie a privirii, o abordare detașată și cuprinzătoare a realității și a vieții. Acest mod particular de situare în lume, pe care unii autori ai Antichității grecești îl vedeau ca o „privire din ceruri”[283] facilitează o distanțare față de lucrurile sensibile, evitarea căderii în captivitatea lor.

[283] Pierre HADOT, *Ce este filosofia antică?*, trad. de George Bondor și Claudiu Tiporiță, Ed. Polirom, Iași, 1997, pp. 230-235.

Merită pomenit faptul că o astfel de receptare particulară a lumii este prezentă și astăzi în unele abordări, cum este perspectiva panoramică, sau ceea ce în psihologie a primit numele de *overview effect*. Într-o lucrare apărută recent, filosoful Jules Evans oferă exemplul real al unui cosmonaut american, care, odată cu șansa de a călători în spațiu, pare să fi dobândit, chiar de la primele imagini ale planetei noastre văzute din afara atmosferei, o conștiință mai încăpătoare, capabilă să-i cuprindă mai ușor în încăperile ei pe toți semenii, dincolo de granițele limbii și de hotarele politice. Iată cum relatează chiar persoana în cauză cele întâmplate: „La fiecare 60 de minute, un tablou cu Pământul, Luna și Soarele, precum și cu o panoramă de 360 de grade a cerului apărea în fereastra navei prin care priveam. [...] Și am avut revelația că toți facem parte din această substanță, că toți suntem una. Acum, în fizica cuantică modernă, ai numi asta interconectivitate [...].”[284]

Pragul lumii sensibile și edificarea omului

În cazul practicilor indicate în filosofia Antichității grecești, avem de-a face cu diverse lucrări interioare pentru dobândirea acestei receptivități cuprinzătoare și totodată detașate a lumii. O posibilă privire de sus poate fi furnizată, de exemplu, de perspectiva morții, omul dobândind prin aceasta o conștientizare mai bună a perisabilității lucrurilor lumii.[285] Aceasta conferă totodată o îndepărtare mai fermă, un fel de dezangajare emoțională în raport cu lucrurile sensibile și cu toate celelalte aspecte perisabile ale lumii.

[284] *Cf.* J. EVANS, *Filosofie pentru viață*, pp. 141.
[285] *Cf.* Pierre HADOT, *Ce este filosofia antică?*, pp. 230-231.

În legătură cu această privire de sus, este remarcabil și faptul că, deși nu uită perisabilitatea lumii, ea valorizează totuși spiritual lucrurile ei. Lumea sensibilă, cu finitudinea ei, este pragul pe care se ridică, cu efort, filosoful, pentru a privi orizontul îndepărtat și cuprinzător al lumii. Privind detașat, de pe ridicătura lucrurilor perisabile din cuprinsul lumii sensibile, omul poate să întrevadă o parte din propria lui condiție în lume, și începutul căii de urmat pentru o viață îmbunătățită. În multe locuri, prin cele indicate de Epicur, Menandru sau Marcus Aurelius, explorarea naturii, lumea fizică și lucrurile ei capătă astfel o finalitate morală, ceea ce face ca întreg exercițiul cunoașterii lumii să devină relevant pentru edificarea de sine. În felul acesta, înțeleptul, prin faptul că are putere să își limiteze dorințele și acțiunea, sfârșește prin a dovedi, cu însăși viața sa, că adevărata filosofie este calea unei „transformări interioare", o „mutație a viziunii" pentru a deveni capabilă să cuprindă deopotrivă „splendoarea lumii" și pe cea a normei.[286]

Neuropsihologia și lucrarea lăuntrică

Acest gen de practici sugerează, cu relevanță pentru zilele noastre, că îngrijirea de sine presupune introspecție, atenție, vigilență. Așa cum am văzut de multe ori, în cadrul acestei rubrici, deprinderile care vizează viața lăuntrică sunt mult descurajate de ambientul vieții și de coordonatele culturale ale post-modernității. Pentru omul zilelor noastre, prins în plasa obligațiilor profesionale, grăbit să prindă un spectacol

[286] P. HADOT, *Ce este filosofia antică?*, p. 253.

sau îngrijorat că și-ar putea pierde locul de muncă, astfel de analize rămân provocatoare. Cum anume aceste practici se repercutează asupra vieții persoanei? În ce fel o anumită preocupare pentru viața lui lăuntrică restructurează raporturile omului cu sine și cu lumea?

Teme de acest fel își găsesc astăzi un loc legitim în abordările interiorității omenești, în aria preocupărilor legate de conștiință, putând fi incluse în analizele ce țin de interioritatea persoanei. În fapt, în considerațiile recente, conștiința – tema cea mai provocatoare a cercetărilor neuropsihologiei – este pusă în legătură cu activități de acest fel, cu vigilența (ca stare opusă somnului), introspecția (referitoare la conștiința propriei noastre stări), conștiința de sine (o gândire despre sine, conștientizarea propriei existențe , făcând referire la un anumit model de sine, la posesia unei reprezentări asociate într-un fel cu sine), atenția – ca stare de prezență, sau controlul voluntar, comportamentul deliberat.[287]

Cărturarul desăvârșit scrie legile vieții spirituale în sine, prin fapte

Însă astfel de preocupări există și în spațiul creștin. În scrierile patristice și filocalice, împlinirea poruncilor, lucrarea virtuților și, la modul cel mai cuprinzător, viața luminată de credința în Hristos, sunt suprema filosofie. Strădaniile vieții duhovnicești concretizează năzuințele iubitorului de înțelepciune. Nevoințele despătimirii și sfințirii vieții sunt lucrarea cea mai înaltă a omului asupra propriei ființe.

[287] *Cf.* D. J. CHALMERS, *The Conscious Mind*..., pp. 26-27.

De aceea, și în scrieri aparținându-le apologeților de limbă greacă, unor autori precum Clement Alexandrinul și Origen, dar și unor pustnici precum Antonie cel Mare sau Dorotei de Gaza, găsim exemple de exerciții spirituale practicate de creștinii primelor veacuri, unele dintre ele de actualitate, în forme asemănătoare, dar cu un conținut distinct: liniștirea sufletului, prudența, atenția la sine, vigilența.

Este evident că abordările de acest fel pun în lumină preocupările practice ale creștinului, care trec de obicei înaintea speculațiilor metafizice referitoare la natura sinelui, în ideea de a atinge, prin eforturile de cunoaștere, o reală edificare spirituală.

În multe locuri din textele filocalice atenția este îndreptată către această întrupare a roadelor cunoașterii, ca unic mod de a împlini eforturile cunoașterii. Filosof adevărat este, de exemplu în considerațiile Sfântului Grigorie Sinaitul, cel care „din făpturi cunoaște pricina făpturilor sau din cauză, făpturile, în temeiul unirii mai presus de minte și al credinței nemijlocite, în urma căreia nu numai învață, ci și pătimește cele dumnezeiești", cel a cărui minte a ajuns „la făptuirea, la vederea și la petrecerea cea după Dumnezeu", cel a cărui minte „a dobândit filosofia sau, mai bine zis, filoteia morală, naturală și teologică, învățând din cea morală faptele, din cea naturală rațiunile, iar din cea teologică și exactitatea dogmelor."[288] Cărturar, va rezuma părintele Dumitru Stăniloae aici, într-o notă la capitolul 127 în aceeași scriere, este scriitorul „care scrie legile de bază ale vieții duhovnicești în sine, prin fapte."[289]

[288] Sf. Grigorie Sinaitul, *Capete foarte folositoare după acrostih*, cap. 126, în: col. *Filocalia*, 7, Ed. Humanitas, București, 1999, p. 149.
[289] Nota 83, în: *Capete foarte folositoare...*, p. 152.

În creștinism, lupta aceasta, pentru devenire, este înțeleasă ca părăsire a „omului vechi" și dobândire a unei vieți înnoite, a „omului nou". Aceasta este lucrarea interioară pentru despătimire, pentru curățirea gândurilor și a mișcărilor afectivității, care include o schimbare semnificativă a raporturilor omului cu lumea. Iată ce scrie Teolipt, mitropolitul Filadelfiei: „Viețuirea călugărească este un arbore cu coroană înaltă și foarte roditor. Rădăcina lui este înstrăinarea de toate cele trupești; ramurile sunt nepătimirea sufletului și lipsa oricărei alipiri de lucrurile de care s-a depărtat; iar rodul lui îl constituie dobândirea virtuților, dragostea îndumnezeitoare și bucuria neîntreruptă din aceasta [...]. Depărtarea de lume aduce adăpostirea lângă Hristos. Iar lume numesc alipirea de lucrurile supuse simțurilor și de trup."[290] Părintele Stăniloae observă aici inspirat: „«Lume» nu e numită aci realitatea celor din afară, ci o stare lăuntrică de alipire pătimașă la lucrurile supuse simțurilor și la trup. Monahul le folosește pe acestea într-o mare libertate și detașare spirituală. De aceea le folosește în limitele strict necesare vieții pământești."[291]

Mistica greacă și viața creștină

Viața și gândirea creștină se deosebesc esențial de perspectiva mistică a Antichității grecești. Andrew Louth observă faptul acesta: Aristotel vorbise despre viața activă, ca fiind opusă vieții contemplative. În spațiul creștin însă, Evagrie introduce nuanța decisivă că viața practică presupune o „viață

[290] Teolipt al Filadelfiei, *Cuvânt despre ostenelile vieții călugărești*, în: col. *Filocalia*, 7, p. 45.
[291] Nota 2, în: *Cuvânt despre ostenelile vieții călugărești*, p. 46.

de luptă cu demonii, de luptă pentru a birui ispitele și a supune patimile."[292] Pentru creștin, deci, întreaga luptă a sufletului se duce prin efortul de despătimire (de câștigare a impasibilității, de eliberare), pentru dobândirea virtuților, pentru că un suflet supus pornirilor și pasiunilor e dezordonat și bolnav.[293]

Atingerea stării de despătimire are pentru el două stadii. Primul îl reprezintă lupta cu partea poftitoare a sufletului, întrucât dorințele împrăștie mintea, tulburând sufletul. Cel de-al doilea stadiu, care urmează acestei biruințe, vizează partea irascibilă a sufletului, care, spre deosebire de partea poftitoare, care împrăștia mintea, o întunecă.[294]

Însă de aici încolo urmează o deosebire mai amplă între lucrarea interiorității omenești din cele două arii, spațiul filosofiei grecești și lumea creștină. Dacă în spiritualitatea creștină avem de-a face cu o adunare în sine[295], aceasta este pentru a pregăti solul pe care să fie însămânțată rugăciunea, aducerea-aminte sau pomenirea lui Dumnezeu. Mai mult decât atât, în tradiția creștină, harul divin care face posibilă despătimirea reprezintă lucrarea tainică a Persoanelor Treimii, Care însoțesc în mod minunat persoana în travaliul devenirii ei. Drumul și ținta finală le reprezintă comuniunea cu Dumnezeu, Care locuiește tainic în om, și Care cuprinde în Sine toate aspectele ce împlinesc viața lui, fiind Calea, Adevărul și Viața veșnică: „Aceasta este viața veșnică, să Te cunoască pe Tine, singurul Dumnezeu adevărat și pe Iisus Hristos pe care Tu L-ai trimis" (*Ioan*, 17, 1-13).

[292] A. LOUTH, *Originile tradiției mistice creștine*, p. 144.
[293] A. LOUTH, *Originile tradiției mistice creștine*, pp. 144-145.
[294] A. LOUTH, *Originile tradiției mistice creștine*, p. 147.
[295] „Nimic nu face așa de mult inima zdrobită și sufletul smerit ca singurătatea întru cunoștință și tăcerea despre toate" (Sf. GRIGORIE SINAITUL, *Capete foarte folositoare...*, p. 133).

În planul vieții concrete, dacă ne examinăm cu atenție, vom descoperi fiecare faptul că trăim destule momente în care resimțim dorința de a ne schimba, dorința de a ne înnoi viața într-un fel. În variatele ei forme, dorința de înnoire, a noastră proprie și a lumii în ansamblu, ne mișcă pe drumul vieții, alimentând un spectru larg de acțiuni și activități. Dorința de cunoaștere, strădania devenirii, preocupările orientate către dezvoltarea personală, diversitatea explozivă a psihoterapiilor care promit schimbarea minții sau a emoțiilor, a percepției lumii sau a vieții în ansamblu – fiecare dintre acestea ilustrează dorința și preocupările de înnoire a omului. O anumită presiune în materie de noutate produc și descoperirile științifice, dar și oferta mereu înnoită a articolelor din industria modei. În același timp, o noutate tot mai evidentă, deși tot mai efemeră, prezintă și dispozitivele tehnice, gadget-urile, producțiile ludice și evenimentele de divertisment. În plan personal, noutatea se regăsește în alte forme variate, în biografia fiecăruia dintre noi: dorința de a ne schimba serviciul sau domiciliul, preocuparea pentru a achiziționa lucruri de ultimă generație sau investiția într-o operație estetică. Una sau mai multe dintre aceste întreprinderi sunt așteptate și însărcinate să provoace o schimbare semnificativă în coordonatele vieților multora dintre oameni. Un aspect inedit al condiției omenești iese la iveală odată cu intervențiile chirurgicale menite să îndepărteze urmele timpului: timorați de semnele învechirii, și dorind a înregistra mici victorii în materie de înnoire a vieții, suntem dispuși să luptăm „la baionetă" cu timpul, folosind „bisturiul"!

Prin fiecare dintre realizările lor, tehnologiile și știința, cultura de consum și economia de piață urmăresc să ofere realizări, experiențe, motive pentru a împinge mai departe experiența și

mișcarea omului prin lume, prin situații concrete de întâlnire cu diverse forme de noutate. În legătură cu aceasta, teoreticienii remarcă o conexiune strânsă între noutate, plăcere și consum. De fapt, consumul este legat de dorința nestăvilită de noutate, iar dorința aceasta antrenează strădanii mai ample, de schimbare a coordonatelor sociale ale vieții, prin toate mijloacele. Consumul, spun ei, pare să fie o modalitate prin care omul experiază o „întinerire" a trăirilor, o „însuflețire a sinelui" asigurată de accesul la unele lucruri noi.[296]

Totuși, unele analize constată că noutățile lumii sensibile sunt tot mai perisabile. Inflația de nou aduce cu sine o perisabilitate accentuată a ofertelor și, în ultimă instanță, o uzură a materiei înseși. Iese la iveală cumva că durata de viață a bunurilor din piață este tot mai scurtă. Timpul de rulaj al mărfurilor este redus drastic[297] de viteza cu care apar noutățile, încât ies la iveală volatilitatea, efemeritatea modelelor, a produselor și chiar a tehnicii aplicate în producție.[298] S-ar putea spune, deci, că domolirea foamei de noutate, prin multitudinea de mărfuri oferite spre consum, are un costisitor preț metafizic: o tot mai accentuată perisabilitate a artefactelor materiei sensibile.

Pe de o parte, așadar, setea de noutate ține de o rădăcină existențială, de dorința de a trăi noutatea, iar aceasta se vede în faptul că preocupările pentru înnoire se manifestă în toate aspectele vieții, de la schimbarea rezidenței sau a autoturismului până la întinerirea aspectului fizic, posibilă astăzi prin chirurgia estetică. Pe de altă parte, neodihnita căutare a noutății,

[296] David HARVEY, *Condiția postmodernității. O cercetare asupra originilor schimbării culturale*, Ed. Amarcord, Timișoara, 2002, p. 156.
[297] D. HARVEY, *Condiția postmodernității...*, p. 156.
[298] D. HARVEY, *Condiția postmodernității...*, p. 287.

permanenta dorință de înnoire sădită în ființa noastră nu poate fi deplin mulțumită de oferta de noutăți prezente în producțiile culturale, economice și tehnologice, vădind o neputință a lumii și a materiei, în toate formele și combinațiile ei, de a hrăni deplin nevoia noastră de înnoire.

Pe lângă acestea, și într-o deosebire radicală de celelalte practici spirituale, în lucrarea duhovnicească a creștinismului răsăritean avem parte de un ajutor de Sus: harul lui Dumnezeu, însăși lucrarea Lui tainică în noi, situată mai adânc decât noi înșine. Pe de altă parte, un îndrumător spiritual, duhovnicul, care ne cercetează și care se roagă pentru noi, călăuzește strădaniile noastre, el însuși fiind călăuzit de aceeași lucrare a lui Dumnezeu care ar putea întâmpina în noi înșine, furați de dragostea de sine, mai multe piedici decât în el, câtă vreme el este mai înaintat în cele duhovnicești. În fine, este decisivă, în desfășurarea ostenelilor înnoirii noastre, lucrarea personală, de fiecare zi.

În această privință, însă, este esențial să înțelegem că suntem, în mare măsură, definiți de experiențele care ne-au însoțit de-a lungul vieții. De aceea, în mod obișnuit, trecând prin școală, prin liceu și eventual prin facultate, cel mai adesea credem că a ne însuși ceva înseamnă a învăța acel conținut. Iar școala, resimțind constrângerile inerente oricărui sistem cu adresabilitate de masă, fixează în noi convingerea că a ști ceva se dovedește prin putința de a-l reproduce, cel mai adesea prin cuvinte, în scris sau oral. Scriind ceva despre un conținut, sau povestindu-i-l cuiva, pare într-adevăr că îl cunoaștem. Însă aceasta este doar o fațetă a înțelegerii devenirii, condiționată mult de cultura eminamente cognitivă a epocii pe care o traversăm, în care cunoașterea, profesiile, mesajele publice depind, în mod dominant, de cuvânt.

În spațiul vieții spirituale, împroprierea deplină a unui conținut nu înseamnă a-l învăța, ci a-l trăi. A-l interioriza, într-atât încât acel conținut să devină parte a ființei mele. De aceea, pentru împroprierea unui conținut, nu îmi sunt suficiente eforturile cu care ne obișnuim în viața lumii. Nu îmi este de-ajuns să îl fixez prin câteva notițe, la o conferință, să îl citesc într-o carte. Este nevoie de un efort nou, diferit, care unește gândul cu fapta, mintea cu inima, într-o strădanie de a înrădăcina ceva nu doar în memoria mea, ci și în cuget, în inimă, străduindu-mă în fiecare zi, în fiecare ceas, să împing tot mai adânc toate consecințele acestor înțelesuri noi în cuprinsul vieții mele.

Un reper important în această chestiune îl găsim la Sfântul Grigorie Palama. În disputa lui cu Varlaam de Calabria, sunt luate în discuție cunoașterea rațională prin eforturile omenești de înțelegere, pe de o parte, și calea credinței, vederea cea mai presus de minte, posibile prin împlinirea poruncilor și prin ajutorul (harul) lui Dumnezeu, pe de altă parte. Pentru Varlaam, faptele, cultivarea virtuților nu par să fie esențiale, ci mai degrabă cunoașterea teoretică. Acestei tendințe, Sfântul Grigorie Palama îi va răspunde ferm, afirmând că faptele credinței sunt parte indispensabilă a cunoașterii Adevărului: „Noi însă nu socotim cunoștința dobândită prin raționamente și silogisme drept adevărata opinie despre lume, ci pe cea care e dovedită prin fapte și viață, care singură e nu numai adevărată, ci și sigură și neschimbată; orice raționament, după cum se știe, e răsturnat de alt raționament; viața, însă, cine o răstoarnă?"[299]

Găsim în aceasta indiciile unui raport adecvat între theoria și praxis: teologia ortodoxă evită preferința exclusivă pentru

[299] Sf. GRIGORIE PALAMA, *Tratatul III, Triada I*, în: Pr. Dumitru STĂNILOAE, *Viața și învățătura Sfântului Grigorie Palama*, Ed. IBMBOR, București, 2006, p. 292.

erudiția teoretică și pentru meditația intelectualistă, întrucât acestea nu pot ține locul făptuirii, lucrării propriu-zise a virtuților, neputând asigura îndumnezeirea omului prin minte.[300] Găsim ca temei, pentru aceasta, și alte locuri din culegerea *Filocaliei*. Iată un exemplu: „Trebuie să se știe și aceasta, că nu se poate ajunge la măsura niciunei virtuți dacă nu se sârguiește cineva toată viața, cu toată puterea spre dobândirea ei prin osteneală încordată și prin grija de făptuire, de pildă, de milostenie, de înfrânare, de rugăciune, de dragoste sau de vreuna dintre virtuțile generale."[301]

Adevărul este o Persoană. Viața deplină este Viața Ei, iar împlinirea vieții mele este în Ea

Finalitatea purtării de grijă nu vizează o reorganizare amplă a acestei vieți, prin cultivarea virtuților, ci dobândirea unei vieți noi, care izvorăște din Viața unei Persoane, a lui Hristos-Omul, Cel Ce Se dăruiește pe Sine umanității, și fiecărei persoane în parte. „A iubi înțelepciunea înseamnă a iubi pe Dumnezeu, Înțelepciunea cu față de Persoană, Înțelepciunea ipostaziată sau ipostatică. Numai o Persoană are în ea

[300] Accentul pe activitatea contemplativă a minții, susținut de Evagrie, perspectivă pătrunsă de neoplatonism, a fost corectat în Tradiția Bisericii prin contribuția lui Macarie Egipteanul. „Mistica lui Macarie Egipteanul, scrie John Meyendorff, este fondată în întregime pe întruparea Cuvântului. [...] Rugăciunea continuă a monahului nu are ca scop eliberarea spiritului din închisorile trupului, ea îi dă omului posibilitatea să acceadă chiar de aici, de pe pământ, la o realitate eshatologică, Împărăția lui Dumnezeu, care înglobează spiritul și trupul său în dumnezeiasca comuniune. Omul în întregime, trup și suflet, a fost creat după chipul lui Dumnezeu, și în întregime este chemat la slava divină" (John MEYENDORFF, *Sfântul Grigorie Palamas și mistica ortodoxă*, traducere din franceză de Angela Pagu, Ed. Humanitas, București, 2007, p. 33).

[301] Sf. IOAN DAMASCHINUL, *Cuvânt minunat și de suflet folositor*, pp. 189-190.

concentrată înțelepciunea nesfârșită, vie și activă, iubitoare și binefăcătoare. Numai o astfel de Înțelepciune o poți iubi ca pe un prieten, pentru că și ea te iubește ca prieten. Prietenia ei depășește orice prietenie, dar și prietenia noastră față de ea. Din ea izvorăște toată înțelepciunea și prietenia noastră."[302]

Aceasta arată specificul lucrării interioare și capătul nevoințelor și al experiențelor mistice, așa cum sunt ele înțelese în spațiul creștin. Avem de-a face cu un caracter bisericesc al misticii, de asimilat caracterului ei hristocentric: „Chiar cel care s-a ridicat la starea de «minte pură» și de «contemplație» se situează în continuare în cadrul ierarhic al Bisericii în sens larg și nu a sărit dincolo de Hristos și de Taine."[303]

În spațiul creștin, se afirmă, de fapt, cu fermitate, că Adevărul este o Persoană. Și de aici toate celelalte deosebiri. Ceea ce iubitorul de înțelepciune din spațiul grec urmărea să înfăptuiască prin căutările lui privitoare la a face din filosofie însuși modul lui de viață, creștinul face în Dumnezeu. Sfântul înțelege să unească întreaga lui cunoaștere cu viața lui, prin cunoașterea lui Dumnezeu – Care este izvorul vieții – și prin viețuirea lui în Hristos – Fiul Lui, Cel Care a spus despre Sine că este Viața. Așadar, pentru creștini, filosofia care trebuie să devină un mod de viață își află sursa în chiar Persoana Fiului, Dumnezeu și Om deplin, Înviat, și în viața concretă a acestei Persoane.

[302] Pr. Dumitru STĂNILOAE, nota 82 în: Sf. GRIGORIE SINAITUL, *Capete foarte folositoare...*, p. 151.
[303] Pr. D. STĂNILOAE, *Ascetică și mistică creștină...*, p. 49.

Postfață

Apariția noii cărți a părintelui Adrian Sorin Mihalache, licențiat în matematică și teologie, slujitor al altarului și al catedrei universitare, doctor în filosofie și doctorand în neuroștiințe la Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila" din București (cea mai veche și cea mai importantă școală medicală din România), este un eveniment editorial cu totul special, așa cum rezultă nu numai din formația intelectuală și spirituală a autorului, dar și din titlul și conținutul ei. Semnificațiile și mesajele acestei lucrări pentru marele public sunt profunde și complexe, datorită contextului social și psihologic al lumii în care trăim astăzi, cel puțin pentru câteva considerente.

În societatea actuală, una dintre modalitățile prin care sistemul secularizant încearcă să producă distorsiuni în existența normală a oamenilor este crearea de confuzii, prin ascunderea, înlocuirea sau deformarea sistemelor de referință naturale în plan existențial, care sunt un dat de la Dumnezeu. O astfel de cale de distorsionare este reprezentată de încercarea, susținută de cel puțin trei secole dar amplificată semnificativ în ultima jumătate de veac, de a crea o fractură ireversibilă între credința în Dumnezeu și știință, folosindu-se într-un mod speculativ și abil datele științelor moderne, cultivându-se până la patologic orgoliul unora dintre cei apropiați de lumea științei și răsturnându-se în sens răuvoitor semnificația dogmelor religioase, mai ales (oare surprinzător?) a celor ale religiei

creștin-ortodoxe. În acest sens se încearcă „relativizarea" vieții normale a oamenilor în raport cu existența creată de Dumnezeu, deși în realitate datele științelor moderne nu fac decât exact opusul, adică să apropie și mai mult cunoașterea pe care ne-o oferă acestea de învățăturile fundamentale ale credinței creștin-ortodoxe, atât de complexe, cuprinse în învățătura Bisericii bazată pe cărțile sfinte, pe literatura patristică și pe tradiția sa multimilenară.

Adesea, vocile așa-zis „științifice" invocă învățătura *dogmatică* pe care se bazează credința creștină, încercând să induca o conotație negativă conceptului de „dogmă", sugerând că el ar implica rigiditate, inflexibilitate, acceptarea necondiționată a unor precepte, ca și când acestea ar fi rodul „întâmplării" sau al relei voințe a cuiva; în realitate, acest concept înseamnă concretizarea în domeniul cunoașterii a înțelegerii prin credință a existenței așa cum a creat-o Dumnezeu, existență *stabilă* în esența ei; de ce uităm oare că abordările geneticii – ca domeniu al științelor care ne lămurește conservarea caracteristicilor speciilor, și deci perenitatea lor într-o formă stabilă, inclusiv și mai ales a speciei umane, folosesc drept concept fundamental ceea ce oamenii de știință au numit „dogma centrală a geneticii"? Or, în acest fel înțelegem cu adevărat că sensul noțiunii de „dogmă" nu presupune credință „oarbă" în „orice", că este vorba de credința în *adevărul absolut al creației lui Dumnezeu* (în care una dintre modalitățile de conservare a ceea ce este stabil biologic – pe care tot Dumnezeu a creat-o – este însuși codul genetic).

În acest sens, demersul părintelui Adrian Sorin Mihalache, realizat prin intermediul acestei cărți, nu face decât să pună în valoare și să explice, la nivelul cunoștințelor noastre actuale, realitatea că cele mai recente achiziții în domeniul neuroștiințelor

fundamentale și clinice, și în special în cunoașterea aprofundată a mecanismelor de funcționare a creierului, nu numai că nu contravin cu nimic învățăturilor dogmaticii creștin-ortodoxe și modului de viață recomandat de aceasta, ci dimpotrivă redescoperă într-o manieră aproape identică toate principiile și învățăturile fundamentale despre minte și suflet, ca modalități specifice de existență umană.

Citirea și înțelegerea textelor fundamentale ale Ortodoxiei în paralel cu înțelegerea datelor pe care neuroștiințele ni le descoperă asupra structurilor și mecanismelor creierului, minții și sufletului omenesc, nu numai că ne oferă o confirmare a adevărului unic privitor la existența umană, dar ne ajută să înțelegem într-o manieră unitară, mult mai profundă și mai complexă, realitatea unică a creației lui Dumnezeu și implicațiile sale în viața concretă de zi cu zi a oamenilor și a societății umane. În acest fel ne putem feri de excesele și alterările provocate de modul conflictual de existență în societatea umană, către care suntem în permanență ispitiți prin prezentarea distorsionată a relativismului vieții noastre și a adevăratelor valori ale omenirii, bazate în realitate pe unicitatea și stabilitatea existenței umane în Univers.

Cartea părintelui Adrian Sorin Mihalache este un model de prezentare a acestei realități unice, care în același timp atrage atenția asupra „capcanelor" spre care cu relativă ușurință suntem atrași în zilele noastre, prin tratări deformate, pseudoștiințifice, bazate pe cultivarea egoismului și a plăcerii într-o societate în care se încearcă răsturnarea valorilor fundamentale ale omenirii, prin stimularea nevoii de consum și a comodității facilitate de diferitele dispozitive tehnice care solicită minimal activitatea cognitivă cerebrală, prin stimularea dorinței „materiale", într-o lume în care se încearcă

îndepărtarea adevăratei înțelegeri și bucurii a credinței în Dumnezeu, și înlocuirea ei cu egocentrismul generat de angoasa existențială, cultivarea subtilă a acesteia prin trăirea din ce în ce mai mult într-o lume virtuală creată prin dispozitive tehnice, departe de mediul social uman și de natură, odată cu îndepărtarea de valorile creștine ale iubirii și generozității.

Sistemul de referință real, natural, care să ne ajute pe fiecare să diferențiem adevărul de minciuna „pseudoștiințifică", ni-l oferă știința adevărată ca parte componentă a credinței creștine, fără nicio contradicție cu aceasta. Ea ne înarmează astfel încât să putem trăi permanent în Adevăr, cu discernământ și în adevărată cunoaștere. Citându-l pe vrednicul de pomenire Părinte Constantin Galeriu (care a fost intens preocupat de aceste aspecte întreaga sa viață, pe care am fost onorat să îl cunosc direct în ultimii ani ai vieții sale și căruia am avut nu o dată cinstea să-i fiu interlocutor în abordarea unor teme precum relația dintre medicina și biologia creierului și credință), putem astfel afirma că „științele exacte sunt uși deschise de Dumnezeu spre cunoașterea tainelor creației sale".

Istoria ne oferă multe exemple de situații în care cunoașterea științifică este pusă în slujba răului, în lipsa sistemului de referință morală întemeiat pe valorile creștine, în care „orgoliile" cunoașterii au îndemnat la crearea de aplicații care au dus la războaie și dezastre. Din păcate, o astfel de atitudine este intens cultivată și în zilele noastre. În modernitate, războiul nu se desfășoară doar pe fronturile militare, ci și în masă împotriva fiecărui om. Fără voia lui, omul este îndrumat spre autodistrugere sau este transformat într-o armă împotriva semenului său – prin folosirea malefică a cunoștințelor despre mintea și sufletul omului, îndepărtate de sistemul fundamental de referință privitor la adevărul existenței unice create de Dumnezeu.

Într-o lume inerent globalizată prin evoluția sa istorică, termenul de „globalizare" nu trebuie înțeles în sensul anulării individualității, ci dimpotrivă în sensul cultivării respectului față de ființa umană ca entitate unică a Creației, în care unitatea globală rezultă din respectarea diversității interindividuale și nu din anularea diferențelor dintre persoane, nu din îndepărtarea individului de mediul său social și natural și izolarea sa într-o „realitate virtuală", nu dintr-o omogenizare socială. Or, în acest sens, înțelegerea creștină a valorii fiecărui individ, amplificată de interrelația firească cu semenii săi (în acest punct este de reliefat ca fiind profund semnificativ faptul că două dintre funcțiile neurocognitive ale creierului uman sunt *cogniția socială*, bazată pe empatie și dragoste, și *limbajul* în calitatea lui de cale fundamentală de înțelegere și comunicare prin cuvânt) și întărită de cunoașterea sa prin intermediul datelor științifice asupra modului de existență și asupra a ceea ce îi este cel mai caracteristic omului – mintea și sufletul său – reprezintă adevăratul sistem de referință al stabilității și dezvoltării armonioase a societății umane, alcătuite din indivizi diferiți care nu sunt simple „rotițe" într-un sistem economico-social unic. Respectul față de individ și sufletul său nu înseamnă împingere spre însingurare, ci, dimpotrivă, chemare spre o viață socială armonioasă în care înțelegerea interindividuală să fie principiul de bază, prin raportarea la valori existențiale și morale comune, și nu anularea prin omogenizare care în mod inerent duce la distrugerea personalității fiecăruia.

Lumea globalizată nu trebuie sa fie și secularizată. Știința și credința, mai ales înțelegerea creierului, a minții și a sufletului omenesc, raportate la credința în Dumnezeu, trebuie să ne unească și nu să ne despartă și să ne aducă în adversitate, prin cultivarea smereniei, a lipsei de vanitate, și a respectului

demnității umane în opoziție cu orgoliile potențiale generate de calitățile relative ale fiecăruia.

Pacea în sufletul fiecărui om și pacea socială sunt posibile prin credința creștină îmbinată cu înțelegerea științifică a minții și sufletului omului și a societății umane, aprofundate prin învățăturile Bisericii și ale Sfinților Părinți. Cunoștințele pe care conținuturile acestora le oferă sunt de raportat la valorile cunoașterii prin credința creștin-ortodoxă, care ne arată și calea practică spre modul de viață normal raportat la existența creației lui Dumnezeu.

Formarea spirituală și intelectuală înaltă și complexă a părintelui Adrian Sorin Mihalache, ca teolog și om de știință – un ideal al intelectualului zilelor noastre în slujba semenilor săi și a societății în care trăim – îi permite acestuia să prezinte cu aparentă ușurință, într-o manieră clară, sintetică și pe înțelesul tuturor celor cu adevărat interesați să înțeleagă toate acestea, cele mai subtile date științifice despre cunoașterea modului de funcționare a creierului și minții omului, precum și corelațiile acestora cu afirmațiile Sfinților Părinți ai Bisericii Ortodoxe, care sunt redescoperite astăzi, după multe secole, și care poartă în ele aceeași prospețime și exactitate ca atunci când aceștia le-au gândit, le-au înțeles și le-au exprimat într-o formă de uimitoare actualitate și în zilele noastre.

Prof. dr. Ovidiu-Alexandru BĂJENARU
Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila"
din București

București, 16 ianuarie 2017

CUPRINS

Notă editorială 5

Introducere 13
Câteva mențiuni istorice privind neuroștiințele vieții spirituale ... 13
Trei arii de lucru în dialogul teologiei cu neuroștiințele 20

I
VIAȚA SPIRITUALĂ
ȘI PROVOCĂRILE SOCIETĂȚII DE CONSUM

I.1. Războiul nevăzut din societatea spectacolului 27
Dominanța experiențelor senzoriale exclude
dispoziția reflexivă 32
Cultura condiționează subliminal 33
Încătușarea simțurilor și eliberarea sufletului 35

I.2. Câteva provocări ale societății de consum 40
Suprastimularea senzorială împiedică autoreflecția 41
Data smog și multitasking-ul diminuează puterea atenției 42
Multiplicarea dorințelor slăbește voința 43
Mediul concurențial descurajează compasiunea 46
Consumerismul slăbește disponibilitatea pentru contemplație .. 47
Absența atașamentului interpersonal afectează sănătatea 48
Inteligența emoțională – înțelegere de sine și comunicare
adecvată cu semenii 50
Inteligența spirituală – o posibilă frontieră între
teologie și știință 52
Ce semnifică inteligența spirituală? 54
Inteligența spirituală în diverse etape ale vieții 58
Inteligența spirituală – câteva mențiuni pentru
o evaluare teologică 60
Inteligența spirituală – dimensiunea edificatoare a vieții 65

II
VALOAREA AFECȚIUNII MATERNE

II.1. Implicațiile neurale și fiziologice ale vieții interioare 71
Cercetarea științifică a vieții interioare și cultura exteriorității... 74
Atașamentul interpersonal și sănătatea 75
Urmele emoțiilor în trup: amprente chimice distincte 77
Adevărul de credință configurează întreaga viață a omului ... 79

II.2. Neuroștiințele dovedesc valoarea iubirii materne 82
Fiziologia orfanului – viață în stand-by 83
Neurochimia conectivității sociale 86
Indicii din lumea necuvântătoarelor 88
Atingerea mamei îi face pe copii mai rezistenți la stres 90

II.3. Sugarii au capacități uimitoare de a distinge binele de rău 91

III
VIAȚA SPIRITUALĂ ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ

III.1. Legătura dintre sănătate și spiritualitate, evidențiată de știință 99
Viața religioasă ne protejează sănătatea 99
Compasiunea se poate învăța prin stăruință 102

III.2. Suferințele umanității însingurate 104
Maladia solitudinii și efectele ei 106
Viață lungă și sănătoasă pentru slujirea semenilor 107
Neurochimia solidarității 109
Viața spirituală și voluntariatul social 111

III.3. De la competiție la comuniune 114
Judecata morală eșuează în absența sentimentelor 116

III.4. Compasiunea – virtutea care ne face din nou oameni 118
O convergență neașteptată: compasiunea și sănătatea 119
Educație cu suflet. De la pedeapsă la compasiune 121
Mila față de aproapele și calitatea judecăților de ordin moral... 122
Lucrarea compasiunii și granițele ei 125

Viața lui Hristos – supremă dovadă a compasiunii și călăuză către ea 126

III.5. Pătimirile lui Hristos și compasiunea interumană 129
Ajutându-i pe oameni, ne schimbăm modul de a vedea lumea 130
Compasiunea în orizontul Pătimirilor lui Hristos 131

IV
VIAȚA LĂUNTRICĂ ȘI ÎNNOIREA VIEȚII

IV.1. Efectele binefăcătoare ale vieții spirituale 137
Stimulii exteriori ne îndepărtează de noi înșine 138
Meditația zilnică dezvoltă atenția 140
Lucrarea minții transformă creierul 152
Ce facem în fiecare zi ne zidește 155
Introspecția stimulează creșterea materiei cerebrale 161
Învățăturile Părinților pustiei și datele neuroștiințelor 164

IV.2. Drumul întristării fericite către bucuria adevărată 166
Empatie, compasiune și neuroni oglindă 167
Testosteronul și empatia 173
Întristarea nu este o emoție negativă 175
Supărarea poate naște o dorință bună 177
Întristarea fericită și viața în Dumnezeu 179

IV.3. Cum poate omul să se nască din nou, bătrân fiind? 182
Conexiuni neuronale rigide 183
Bătrânețea – mai multă înțelepciune sau mai puțină luciditate? 185
Accidentul vascular cerebral, paralizia și neuroplasticitatea motorie 187
Performanțe muzicale la orice vârstă 189
Trupul este pregătit să-i schimbăm obiceiurile rele 190

IV.4. Bătrânețile întineresc zilnic 192
Totul moare, nimic nu se regenerează 192
Somnul celulelor stem 194
Neurogeneza – înnoirea creierului 196
Efortul voluntar și regenerarea neuronală 198
Câteva indicii fiziologice ale unei vocații spirituale 199

IV.5. Cuantificarea eului sau viață lăuntrică? 201
Viața personală pe cântarul digital 202
Cuantificarea eului în era conexiunilor globale 203
Autoexperimentarea – o fuziune stranie a filosofiei antice cu tehnologia 204
Statistici globale și umanitate autoreflexivă 206
Numai Dumnezeu poate strânge la un loc toate părțile sufletului 208

IV.6. Libertate și condiționare genetică în persoana umană 211
Ecouri mecaniciste în secolul fizicii cuantice 212
Biochimia istoriei. Întâmplarea - erou în lumea păpușilor moleculare 214
Cultura modelează natura. Experiențele pot capitaliza mediul de viață 216
Timpul când oamenii devin instrumentele instrumentelor lor... 217
Viața persoanei – mai presus de constrângerile naturii și ale culturii 218
Experiențe ale vieții spirituale și expresia genelor 219
Viața lui Hristos și biruința sfinților asupra morții și a istoriei 221

V
STAREA DE BINE.
CONSIDERAȚII TEOLOGICE ȘI EXPLORĂRI NEUROȘTIINȚIFICE

V.1. Fericire deplină fără înviere? 225
Anxietate și depresie în era bunăstării 226
Inteligența spirituală și dobândirea fericirii 228
Faptele bune nasc emoțiile bune 229
Fără spiritualitate, împlinirea vieții este imposibilă 231
Viața Celui Înviat e Lumina oamenilor 232

V.2. Bunăstarea materială pe cântarul spiritului 234
Un gol existențial în miezul cunoașterii 235
Ținte antagonice: bunăstare personală și sensibilitate pentru suferința altora 236
Mediul concurențial descurajează spiritul de cooperare 237
Exigențele vieții spirituale 240
Suferința și moartea ne arată ce putem fi fără Dumnezeu 241

VI
TAINA PERSOANEI. PROVOCĂRI DE ULTIMĂ ORĂ PENTRU NEUROȘTIINȚELE VIEȚII SPIRITUALE ȘI POSIBILE RĂSPUNSURI FILOCALICE CU VALENȚE TERAPEUTICE

VI.1. Explorarea spațiului lăuntric – o situație științifică precară ... 245
Persoana unește în sine diversele aspecte ale lumii 247
O întâlnire așteptată: conștiința și fenomenele cuantice 247
Taina conștiinței și limitările științei 249
Interogațiile științelor și lucrarea despătimirii 251

VI.2. Viața lăuntrică în era informației 254
Credința este mai mult decât simpla mărturisire dreaptă a ei ... 254
Viața duhovnicească le socotește pe toate 256
Textul Scripturii, textura Creației și teritoriul lăuntric în lumina Duhului 257

VI.3. Nașterea omului prin cuvânt 260
Supraîncărcare cognitivă: fast-food cultural și data smog 261
Entropia psihicului și epuizarea eului 262
Atenție risipită și existență fragmentată 263
Omul, ființa cuvântătoare, și cuvântarea lui Dumnezeu adresată lui 266
Cuvinte curate, șlefuite în tăcerea lucrătoare, spre slava Cuvântului 268

VI.4. Instrumentele sufletului omenesc 269
Știința nu poate defini conștiința 270
Omul, cel mai mare mister al Universului 271
Rațiune și Minte 273
Mintea e pentru Dumnezeu 274
Inima 275
Raiul este în inima noastră 276

VI.5. De la cunoaștere la viața deplină 278
Lumea privită de sus – „overview effect" 279
Pragul lumii sensibile și edificarea omului 281
Neuropsihologia și lucrarea lăuntrică 282

CUPRINS

Cărturarul desăvârșit scrie legile vieții spirituale în sine, prin fapte 283
Mistica greacă și viața creștină 285
Adevărul este o Persoană. Viața deplină este Viața Ei, iar împlinirea vieții mele este în Ea 291

Postfață 293
Prof. dr. Ovidiu-Alexandru BĂJENARU
Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila" din București

TIPOGRAFIA CĂRȚILOR BISERICEȘTI
Intrarea Miron Cristea nr. 6; 040162, București
Telefon: 021.335.21.29; 021.335.21.28; Fax: 021.335.19.00
e-mail: magazin@editurapatriarhiei.ro, tipografia@patriarhia.ro
www.editurapatriarhiei.ro

Războiul nevăzut din societatea spectacolului | Câteva provocări ale societății de consum | Implicațiile neurale și fiziologice ale vieții interioare | Neuroștiințele dovedesc valoarea iubirii materne | Sugarii au capacități uimitoare de a distinge binele de rău | Legătura dintre sănătate și spiritualitate, evidențiată de știință | Suferințele umanității însingurate | De la competiție la comuniune | Compasiunea – virtutea care ne face din nou oameni | Pătimirile lui Hristos și compasiunea interumană | Efectele binefăcătoare ale vieții spirituale | Drumul întristării fericite către bucuria adevărată | Cum poate omul să se nască din nou, bătrân fiind? | Bătrânețile întineresc zilnic | Cuantificarea eului sau viață lăuntrică? | Libertate și condiționare genetică în persoana umană | Fericire deplină fără înviere? | Bunăstarea materială pe cântarul spiritului | Explorarea spațiului lăuntric – o situație științifică precară | Viața lăuntrică în era informației | Nașterea omului prin cuvânt | Instrumentele sufletului omenesc | De la cunoaștere la viața deplină

ISBN 978-973-155-158-6
www.editurapatriarhiei.ro

Războiul nevăzut din societatea spectacolului | Câteva provocări ale societății de consum | Implicațiile neurale și fiziologice ale vieții interioare | Neuroștiințele dovedesc valoarea iubirii materne | Sugarii au capacități uimitoare de a distinge binele de rău | Legătura dintre sănătate și spiritualitate, evidențiată de știință | Suferințele umanității însingurate | De la competiție la comuniune | Compasiunea – virtutea care ne face din nou oameni | Pătimirile lui Hristos și compasiunea interumană | Efectele binefăcătoare ale vieții spirituale | Drumul întristării fericite către bucuria adevărată | Cum poate omul să se nască din nou, bătrân fiind? | Bătrânețile întineresc zilnic | Cuantificarea eului sau viață lăuntrică? | Libertate și condiționare genetică în persoana umană | Fericire deplină fără înviere? | Bunăstarea materială pe cântarul spiritului | Explorarea spațiului lăuntric – o situație științifică precară | Viața lăuntrică în era informației | Nașterea omului prin cuvânt | Instrumentele sufletului omenesc | De la cunoaștere la viața deplină

ISBN 978-973-155-158-6
www.editurapatriarhiei.ro

Diac. Adrian Sorin Mihalache

EȘTI CEEA CE TRĂIEȘTI

TRINITAS

Diacon Adrian Sorin Mihalache

EȘTI CEEA CE TRĂIEȘTI

Câteva date recente din neuroștiințe și experiențele duhovnicești ale Filocaliei

COLECȚIA MEDIA CHRISTIANA

SERIA LUMINA

Editura TRINITAS

CUPRINS

Notă editorială 5

Introducere 13
Câteva mențiuni istorice privind neuroștiințele vieții spirituale ... 13
Trei arii de lucru în dialogul teologiei cu neuroștiințele 20

I
VIAȚA SPIRITUALĂ ȘI PROVOCĂRILE SOCIETĂȚII DE CONSUM

I.1. Războiul nevăzut din societatea spectacolului 27
Dominanța experiențelor senzoriale exclude dispoziția reflexivă 32
Cultura condiționează subliminal 33
Încătușarea simțurilor și eliberarea sufletului 35

I.2. Câteva provocări ale societății de consum 40
Suprastimularea senzorială împiedică autoreflecția 41
Data smog și multitasking-ul diminuează puterea atenției 42
Multiplicarea dorințelor slăbește voința 43
Mediul concurențial descurajează compasiunea 46
Consumerismul slăbește disponibilitatea pentru contemplație .. 47
Absența atașamentului interpersonal afectează sănătatea 48
Inteligența emoțională – înțelegere de sine și comunicare adecvată cu semenii 50
Inteligența spirituală – o posibilă frontieră între teologie și știință 52
Ce semnifică inteligența spirituală? 54
Inteligența spirituală în diverse etape ale vieții 58
Inteligența spirituală – câteva mențiuni pentru o evaluare teologică 60
Inteligența spirituală – dimensiunea edificatoare a vieții 65

II
VALOAREA AFECȚIUNII MATERNE

II.1. Implicațiile neurale și fiziologice ale vieții interioare 71
Cercetarea științifică a vieții interioare și cultura exteriorității... 74
Atașamentul interpersonal și sănătatea 75
Urmele emoțiilor în trup: amprente chimice distincte 77
Adevărul de credință configurează întreaga viață a omului ... 79

II.2. Neuroștiințele dovedesc valoarea iubirii materne 82
Fiziologia orfanului – viață în stand-by 83
Neurochimia conectivității sociale 86
Indicii din lumea necuvântătoarelor 88
Atingerea mamei îi face pe copii mai rezistenți la stres 90

II.3. Sugarii au capacități uimitoare de a distinge binele de rău 91

III
VIAȚA SPIRITUALĂ
ÎN SOCIETATEA CONTEMPORANĂ

III.1. Legătura dintre sănătate și spiritualitate, evidențiată de știință 99
Viața religioasă ne protejează sănătatea 99
Compasiunea se poate învăța prin stăruință 102

III.2. Suferințele umanității însingurate 104
Maladia solitudinii și efectele ei 106
Viață lungă și sănătoasă pentru slujirea semenilor 107
Neurochimia solidarității 109
Viața spirituală și voluntariatul social 111

III.3. De la competiție la comuniune 114
Judecata morală eșuează în absența sentimentelor 116

III.4. Compasiunea – virtutea care ne face din nou oameni 118
O convergență neașteptată: compasiunea și sănătatea 119
Educație cu suflet. De la pedeapsă la compasiune 121
Mila față de aproapele și calitatea judecăților de ordin moral... 122
Lucrarea compasiunii și granițele ei 125

Viața lui Hristos – supremă dovadă a compasiunii
și călăuză către ea 126

III.5. Pătimirile lui Hristos și compasiunea interumană 129
Ajutându-i pe oameni, ne schimbăm modul
de a vedea lumea 130
Compasiunea în orizontul Pătimirilor lui Hristos 131

IV
VIAȚA LĂUNTRICĂ ȘI ÎNNOIREA VIEȚII

IV.1. Efectele binefăcătoare ale vieții spirituale 137
Stimulii exteriori ne îndepărtează de noi înșine 138
Meditația zilnică dezvoltă atenția 140
Lucrarea minții transformă creierul 152
Ce facem în fiecare zi ne zidește 155
Introspecția stimulează creșterea materiei cerebrale 161
Învățăturile Părinților pustiei și datele neuroștiințelor 164

IV.2. Drumul întristării fericite către bucuria adevărată 166
Empatie, compasiune și neuroni oglindă 167
Testosteronul și empatia 173
Întristarea nu este o emoție negativă 175
Supărarea poate naște o dorință bună 177
Întristarea fericită și viața în Dumnezeu 179

IV.3. Cum poate omul să se nască din nou, bătrân fiind? 182
Conexiuni neuronale rigide 183
Bătrânețea – mai multă înțelepciune
sau mai puțină luciditate? 185
Accidentul vascular cerebral, paralizia
și neuroplasticitatea motorie 187
Performanțe muzicale la orice vârstă 189
Trupul este pregătit să-i schimbăm obiceiurile rele 190

IV.4. Bătrânețile întineresc zilnic 192
Totul moare, nimic nu se regenerează 192
Somnul celulelor stem 194
Neurogeneza – înnoirea creierului 196
Efortul voluntar și regenerarea neuronală 198
Câteva indicii fiziologice ale unei vocații spirituale 199

IV.5. Cuantificarea eului sau viață lăuntrică? 201
Viața personală pe cântarul digital 202
Cuantificarea eului în era conexiunilor globale 203
Autoexperimentarea – o fuziune stranie a filosofiei antice cu tehnologia 204
Statistici globale și umanitate autoreflexivă 206
Numai Dumnezeu poate strânge la un loc toate părțile sufletului 208

IV.6. Libertate și condiționare genetică în persoana umană 211
Ecouri mecaniciste în secolul fizicii cuantice 212
Biochimia istoriei. Întâmplarea - erou în lumea păpușilor moleculare 214
Cultura modelează natura. Experiențele pot capitaliza mediul de viață 216
Timpul când oamenii devin instrumentele instrumentelor lor... 217
Viața persoanei – mai presus de constrângerile naturii și ale culturii 218
Experiențe ale vieții spirituale și expresia genelor 219
Viața lui Hristos și biruința sfinților asupra morții și a istoriei 221

V
STAREA DE BINE. CONSIDERAȚII TEOLOGICE ȘI EXPLORĂRI NEUROȘTIINȚIFICE

V.1. Fericire deplină fără înviere? 225
Anxietate și depresie în era bunăstării 226
Inteligența spirituală și dobândirea fericirii 228
Faptele bune nasc emoțiile bune 229
Fără spiritualitate, împlinirea vieții este imposibilă 231
Viața Celui Înviat e Lumina oamenilor 232

V.2. Bunăstarea materială pe cântarul spiritului 234
Un gol existențial în miezul cunoașterii 235
Ținte antagonice: bunăstare personală și sensibilitate pentru suferința altora 236
Mediul concurențial descurajează spiritul de cooperare 237
Exigențele vieții spirituale 240
Suferința și moartea ne arată ce putem fi fără Dumnezeu 241

VI
TAINA PERSOANEI. PROVOCĂRI DE ULTIMĂ ORĂ PENTRU NEUROȘTIINȚELE VIEȚII SPIRITUALE ȘI POSIBILE RĂSPUNSURI FILOCALICE CU VALENȚE TERAPEUTICE

VI.1. Explorarea spațiului lăuntric – o situație științifică precară ... 245
Persoana unește în sine diversele aspecte ale lumii 247
O întâlnire așteptată: conștiința și fenomenele cuantice 247
Taina conștiinței și limitările științei 249
Interogațiile științelor și lucrarea despătimirii 251

VI.2. Viața lăuntrică în era informației 254
Credința este mai mult decât simpla mărturisire dreaptă a ei ... 254
Viața duhovnicească le socotește pe toate 256
Textul Scripturii, textura Creației și teritoriul lăuntric în lumina Duhului 257

VI.3. Nașterea omului prin cuvânt 260
Supraîncărcare cognitivă: fast-food cultural și data smog 261
Entropia psihicului și epuizarea eului 262
Atenție risipită și existență fragmentată 263
Omul, ființa cuvântătoare, și cuvântarea lui Dumnezeu adresată lui 266
Cuvinte curate, șlefuite în tăcerea lucrătoare, spre slava Cuvântului 268

VI.4. Instrumentele sufletului omenesc 269
Știința nu poate defini conștiința 270
Omul, cel mai mare mister al Universului 271
Rațiune și Minte 273
Mintea e pentru Dumnezeu 274
Inima 275
Raiul este în inima noastră 276

VI.5. De la cunoaștere la viața deplină 278
Lumea privită de sus – „overview effect” 279
Pragul lumii sensibile și edificarea omului 281
Neuropsihologia și lucrarea lăuntrică 282

Cărturarul desăvârșit scrie legile vieții spirituale în sine, prin fapte 283
Mistica greacă și viața creștină 285
Adevărul este o Persoană. Viața deplină este Viața Ei, iar împlinirea vieții mele este în Ea 291

Postfață 293
Prof. dr. Ovidiu-Alexandru BĂJENARU
Universitatea de Medicină şi Farmacie „Carol Davila" din București

TIPOGRAFIA CĂRȚILOR BISERICEȘTI
Intrarea Miron Cristea nr. 6; 040162, București
Telefon: 021.335.21.29; 021.335.21.28; Fax: 021.335.19.00
e-mail: magazin@editurapatriarhiei.ro, tipografia@patriarhia.ro
www.editurapatriarhiei.ro